

અર્પણ

ભગવાન શિવના અશાવતાર

અદ્વૈતના ઉત્થોપક

મહાન વિમૂતિ

પૂર્ણ પ્રકાશિત જ્ઞાની

આદિ જગદ્ગુરુ

શ્રી શંકરાચાર્ય

ની

પાવન સ્મૃતિને

॥ सद्गुरुस्तोत्रम् ॥

ॐ ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं ।
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम् ।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीमाश्रिभूतं
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि । १ ।
चित्तन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरञ्जनम् ।
नादविन्दुकलातीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः । २ ।
गगनसदृशमेकं सविदानन्दरूपं ।
विमलमचलमाद्यं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम् ।
सकलविषयमूलं सर्वधीसाश्रिभूतं ।
परमसुखदभावं सद्गुरुं भावयामि । ३ ।
यस्यांतर्नादिमध्यं न हि करचरणं नामगोत्रं न सूत्रं
नो जातिर्नैव वणं न भवति पुरपो नो नपुंसं न च स्त्री ।
नाकारं नो विकारं न हि जर्निमरणं नास्ति पुण्यं न पापं
नो तत्त्वं तत्त्वमेकं सहजसमरसं सद्गुरुं तं नमामि । ४ ।
त्वं हि विष्णुर्विरिञ्चिस्त्वं त्वं च देवो महेश्वरः ।
त्वं चैव शक्तिरूपोऽसि निर्गुणस्त्वं सनातनः । ५ ।
ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुस्साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः । ६ ।
ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।
मन्त्रमूलं गुरोर्वार्त्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा । ७ ।
श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं वदामि
श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं भजामि ।

श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि

श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि । ८ ।

मन्त्राद्यः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुः श्रीजगद्गुरुः ।

ममान्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः । ९ ।

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन वगचाम् ।

तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः । १० ।

निन्दशुद्धं निगमासं निराकारं निरञ्जनम् ।

निन्दनाथं चिदानन्दं गुरुं ब्रह्म नमाम्यहम् । ११ ।

य ब्रह्मा परुषेन्द्रमस्तम्भस्तुन्नन्ति दिव्यैः स्तनै-

र्धैर्लसांगपदक्रमोपनिषैर्गायन्ति यं कामगाः ।

ध्यानायस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो

यस्यान्तं न विदुः सुरामुराणा देवाय तस्मै नमः । १२ ।

સ્વામીઓનો સ્વામી, મહારાજઓનોય મહારાજ, જીવ, જગત અને ગર્વસ્વના ઉદ્ભવદન્દ્ર જેવો પરમ વિગત તમારી અતગુણામાં પ્રમાણી રહ્યો છે એ તમારી અતિનિષ્ઠ છે તમારું ઉત્થાન કંઠવા, તમને જીયજી સેવા ને પોતાના મધુ પ્રેમથી તમને છાઈ દેવા હાથ લખાવીને એ જેવો છે માન એના જ ઉપર આધાર રાખો તમારા અતગમા વતારા એ જીવત ચૈતન્યપુરુષ સાથેના તમારા એકત્વને લારપૂર્વક મગનને પડી જ તમને પરમ શાંતિ, અસીમ આનંદ, પરમ સતોત, સત્ત્વ મુક્તિ અને પૃથ્વી પ્રમાણ મળશે આપણા હૃદયમાં વસનારા પગમ મહેશ્વર ઉપર જ આધાર રાખીને આવી ઉચ્ચતમ જુમિમાં પડેલનારા આવા તેજસ્વી, મહાન આત્માઓને ધન્ય હો !

ફળક્રિયો દરિયાની મઝામાં ખાળખીને તેના પેટામાં જઈને મોલી લઈ આવે છે તેમ આપણે આતમભાગરમાં ફળક્રી મારીને દિવ્યજ્ઞાનના આતમમોતી લઈ આવીએ સુદર, પ્રેમક, ભ ૧, દિવ્ય અને આત્મામાં ગ્રહન જ ગાળનારા વિચારા ઉગાડીને, ભેગા કરીને આપણે પમાવીએ ને શાંતિના અસીમ, ભ ૨, સર્વોચ્ચ અન્યત્ર સાગરમાં અવગાહન કરીએ

આ પુસ્તકમાં ધર્મયાગ ભક્તિયાગ રાજ્યાગ અને જ્ઞાનયાગ, સાધનાની વ્યાવહારિકીતિઓનો અર્થપેખ્યાલ આપવામાં આ ચો છે જે સાધકો માટે અમ ૧ સિદ્ધ થઈ પડશે

આ ઉદાત્ત ઉપદેશ દ્વારા અનેક જીવોને પ્રેરણા મળી છે ને તેઓ એક યા ખીજ સાધના કરવા પ્રેરાયા છે આ રીતે ઘણા તરસ્યા અને થાક્યા જીવોને મનની શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થયા છે

‘યોગાભ્યાસ’મ કુલ ચાર પ્રકરણો છે. પહેલા પ્રકરણમાં યોગના રૂળ વિષે, બીજામાં પ્રારંભિક વિશુદ્ધીકરણ [ક્રિયાયોગ], ત્રીજામાં ધ્યાન અને ચોથા પ્રકરણમાં ધ્યાનની વ્યાવહારિકતા સાથે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ અને રસિક યોગકથાઓ આપવામાં આવી છે. શક્ય બન્યું છે ત્યાં ગૂચવણવાળા પારિભાષિક ગ્રંથો દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. સામગ્રીને સુદર અને સરળ શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

છેલ્લે આ ‘યોગાભ્યાસ’ પુસ્તકથી છેવટે એકાદ જણને પણ લાલ થશે તો બ્રહ્મના પ્રાગટ્ય સમી વ્યક્તિની સેવાના બ્રહ્મકર્મનો મારો આ પ્રયાસ મળસળ બદલો પામ્યો છે એમ હું માનીશ. [કારણ આ બધું જ બ્રહ્મમય છે, દૈત જેવું ખરેખર કાંઈ છે જ નહીં.] આવો કર્મસંતોષ એ પણ આમ તો બ્રહ્મમમાંધ જ છે.

[૨]

‘તત્ત્વમસિ—તુ તે જ છે’—જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે એ વેદાંતનો શિખર-ઉપદેશ છે. બ્રહ્મતુ ના સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે સચ્ચિદાનંદમય, પણ અવિદ્યાને કારણે શરીર સાથેની એકરૂપતા સમજી લેનાર જીવ એવું માની મેસે છે કે એને શરીરના જીવનકાળ દરમિયાન જ જીવવાનું હોય છે મનથી ઘેરાયેલો દોષ એને એમ લાગે છે કે જ્ઞાન મન પૂરતું જ મર્યાદિત છે. ઇન્દ્રિયોના આનંદ-વટાણામાં ઘૂમરાતો એ માની લે છે કે એ જ એક સર્વોચ્ચ આનંદ છે.

પણ જ્યારે એ શારીરિક અને ભૌતિક વસ્તુઓના નિમ્ન સ્તરના સ્વપ્નમાંથી જાગીને આત્માના ચેતનવિશ્વ પ્રતિ ઉત્થાન પામે છે ત્યારે એને પેલા નિમ્ન વિશ્વની બમણાઓ સમજાય છે ને એ સાથે એને બ્રહ્મ સાથેની પોતાની એકતાવાળી પ્રકૃતિનો ખ્યાલ

આપે છે. જે શરીરમાં પોતે વગે છે એમાં ગ્લીને આત્માએ મસ્તક, હૃદય અને નાભિનાં ત્રણ કેન્દ્રો દ્વારા સાધના કરીને મોખન કરવાનું છે. હૃદય દ્વારા એ હૃદયમયિને બેઠી નાખીને, સનાનન અસ્તિત્વને સમજીને તેની વ્યાપકતાનું દર્શન કરી લે છે. સદસાર નામક ઉચ્ચતમ કેન્દ્ર દ્વારા મનથી પર થઈને એ તેની સર્વવ્યાપકતા મહાન કરી લે છે અને નાભિ દ્વારા એ અદ્ભુત કુંડલિની શક્તિ ઉપર આધારિત મેળવી લે છે આ શક્તિ નાભિસ્થિત થાય છે એ તેને પૂર્ણતમ શક્તિ આપે છે. માનવી જ્યારે કામથી પર થાય ત્યારે જ આ શક્તિ ઉપર આધારિત પ્રાપ્ત થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો જાણીએ છે કે ઇન્ડ્રિયો અને કારનાઓ ઉપર જ્યારે વિજય મેળવી લેવાય છે ત્યારે એ ઇન્ડ્રિયશક્તિને સમગ્ર જનાવવામાં મદદગાર થાય છે ને ઇન્ડ્રિયશક્તિ પ્રગળ થાય ત્યારે કેળવી રીતે જ પ્રચલ શક્તિ ઉદ્ભવ પામે છે હઠીકતામાં તે કુંડલિની જાગ્રત કરીને તેના ઉપર વિજય મેળવવામાં આવે છે ત્યારે અગ્રીય શક્તિ અને અધિમા વગેરે સિદ્ધિઓ મળે છે. ઇન્દ્રિયોની વાસનાઓથી પર થયા પછી જ કુંડલિની ઉપર વિજય મળે છે સતત નિદિધ્યાસન અને વૌગિક સર્વા નિઃસંશય દેહાધ્યાસના વિજયના પદે ખૂબ આગળ લઈ જશે, અવિદ્યાનો પગ્દો દૂર કરશે અને અતે સન્નિધાનદ બ્રહ્માં પૂર્ણતા સ્થિત કરી આપશે.



આઠવું ખાસ નોંધો

૧. યોગના છ સ્વરૂપ—કર્મ, રાજ, ભક્તિ, જ્ઞાન, હઠ અને મન્યોગ એમ છ પ્રકાર વિશે સખવાની મારી ઇચ્છા હતી, પણ જગાના અજાણે મારે એ આયોજનમાં ફેરવાર કરવો પડ્યો છે.

निर्वाणपट्टकम्

(श्रीशंकराचार्यकृतम्)

मनोबुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहं
न च श्रोत्रजिह्व न च घ्राणनेत्रे ।
न च वयोम भूमिर्न तेजो न वायुः
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । १ ।
न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चवायु-
र्न वा सप्तधातुर्न वा पञ्चकोशः ।
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायू
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । २ ।
न मे द्वेपरागौ न मे लोममोहौ
मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः ।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ३ ।
न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखं
न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न द्वाजाः
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ४ ।
न मे मृत्युशङ्का न मे जातिभेदः
पिता नैव मे नैव माता च जन्म ।
न धन्युर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ५ ।

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो
 विभुत्वाय सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।
 सदा मे समत्वं न मुक्तिर्न बन्धः
 चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् । ६ ।

પ્રવેશક

દિવ્યજીવન ગ્રંથમાળાના સને ૧૯૬૬ની સાલનું આ બીજું પુસ્તક તેમ જ શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ, ગુજરાત વિભાગ, અમદાવાદ તરફથી પ્રગટ થતાં પુસ્તકોમાં સળંગ ૩૮મું અતિ ઉપયોગી પુસ્તક “યોગાભ્યાસ” આપની સમક્ષ સાદર કરતાં આનંદ સાથે કૃતકૃત્યતા અનુભવીએ છીએ.

યોગ એ પદ્ધતિસરનું વિજ્ઞાન છે. એ જીવનશાસ્ત્ર છે. યોગ આત્માનુભૂતિ કરવામાં અતિ ઉપયોગી છે. યોગ એટલે કર્મત્યાગ નહિ, પણ સાચી દૃષ્ટિથી કુશળતાપૂર્વક કાર્ય કેમ કરવું તેનું જ્ઞાન યોગ આપે છે. યોગ માટે ઘર તથા મનુષ્યના વસવાટને છોડીને ભાગી જવાની જરૂર નથી, પણ ઘર તથા સપાજ પ્રત્યે સાચી સમજથી પોતાનું કર્તવ્ય કેમ જાળવવું તેને માટે યોગ એ પ્રક્રિયા છે. સ્વાર્થ અને આશક્તિ કાર્યકુશળતાનો માર્ગ યોગ આપે છે.

યોગની કળાપ્રાપ્તિ, ક્રિયાયોગ (શુદ્ધિચક્રણની પ્રક્રિયા), ધ્યાન અને અદ્ભુત યોગાનુભવોને પૂ. સ્વામીજીએ ચાર પ્રકરણોમાં સુંદર રીતે સળંગ શૈલીમાં સમજાવ્યાં છે. ભાગ ૨ માં આપેલ યોગકથાઓ સામાન્ય માનવીને પણ પ્રેરણાદાયક થઈ પડે તેવી છે. વિશેષમાં એ તેઓશ્રીએ સળંગ રીતે જ્ઞા પુસ્તકમાં જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ, ભકિતયોગ અને હૃદયોગ વિષે અસરકારક છણાવટ કરી યોગનો અમલ કરવાના વ્યાવહારિક માર્ગો બતાવ્યા છે. આ રીતે આ પુસ્તક સામાન્ય માનવીથી માંડીને ઉચ્ચ ક્ષેત્રના યોગીને યોગના માર્ગમાં આશીર્વાદરૂપ છે.

આજનો યુગ ભૌતિક વિજ્ઞાનને મહત્ત્વ આપે છે. યોગ પણ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પરિપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે. તેના

આમવધી મનની ચચય વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે અને એકામના અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજના ભૌતિક વિજ્ઞાન માટે યોગનો સમન્વય સમે ત્યારે જગત આપા પ્રગતિના પવે વળશે અવળી મર્યાદાઓ અને સમાજમાં આજે જે કંઈ અસ્થિસ્ત, અસહિષ્ણુતા તથા અનેક દુષ્ટો દૃષ્ટિગોચર થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ યોગના મહાકનો ૧ તિ ઉપેક્ષા/તિ દેખી છે તે છે. યોગ મનુષ્યને તથા દૃષ્ટિશાળી આપી ઉચ્ચ જીવન જીવવાની સાચી રીત પદાન કરે છે આધુનિક દેશવ લીગરમાં યોગના વિધાને ફરજિયાત દાખલ કરવાનો સમય પડી ગયા છે આવા અમૂલ્ય પુસ્તકો સાગા-વિદ્યાલયોના અધ્યાપકમાં ફરજિયાત દાખલ થાય તેની જરૂર છે આજની જીવરતી પેઢી દેશવળીગરમાં યોગના વિધાન પારગત થઈ બહાર પડશે ત્યારે અનેક અમૂલ્યોને ઉઠાવી આવી જશે અને ભાગ્ય વિશ્વમાં જીવવધુ ધ્યાન પ્રાપ્ત કરશે

ભાઈશ્રી મો પ્રકાશન ઈ જગજગે કાર્યપત્ર જાતના પુસ્તકાર વિના આવા અગત્યના પુસ્તકનો અનુવાદ કરી આપી ગદ્યઅંગે જીવરતી જનતા પર મોટો ઉપકાર કર્યા છે, તે માટે સમિતિ તેઓશ્રીનો અત કણુર્વક આભાર માને છે પૂ. સ્વામીજીના અન્ય પુસ્તકોનો અનુવાદ કરવામાં સહાયમૂત થાય તેવી નમ્ર વિનંતી કરીએ છીએ તેઓ પર તથા તેમના કુટુંબીજનો પર પૂ. ગુરુદેવના અમોઘ આશીર્વા સદા ઉતરી ગ્હો તે પ્રાર્થના

પૂ. સ્વામી મનુવર્ધજી મદારાજે આ પુસ્તકના પ્રકાશનના અનેક વખતે માર્ગદર્શન આપ્યું છે, તે માટે તેઓશ્રીનો અને સમિતિના જીવરત વિભાગના કાર્યકરો, જેઓએ પોતાના અગત કામો હોવા છતાં, પણ સેવાભાવે પ્રકાશનમાં સહાયમૂત થયા છે, તે સર્વનાં અમો આભારી છીએ વિશેષમાં નમ્રસ્થ સમિતિના

પ્રમુખશ્રી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ (સપિડેશ) તેમ જ દિવ્ય જીવન સઘના પ્રમુખ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે આપારા રૂપે અમી-દષ્ટિ રાખી પ્રેરણા આપી છે એ માટે તેમનો અતઃશુભપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ અને વિનમ્ર ભાવે તેમને નમન કરીએ છીએ.

આ પુસ્તક સન્નેગોવરાત અગે વહેલુ પ્રગટ કરી શક્યા નથી તે માટે વાચકો ઉદ્ધાર દીલથી દરજુજ કરશે એ વિનતી.

આ જ્ઞાનયજ્ઞના અત્યુપયોગી કાર્યના આપનો સાથ અને સહકાર આપતા રહેશે; એટલું જ નહિ, પણ આપના સગાસગંધીઓ અને ઇષ્ટ મિત્રોને પ્રેરણા અપી તેમનો સહકાર મેળવી આપશે તો આ પવિત્ર કાર્યમાં અમૂલ્ય સેવા બજાવી ગણુશે પરલોકવાની સગાસગંધીઓની પુણ્ય સ્મૃતિના રૂ શુભ પમગોની યાદમાં આવા સુદર પ્રકાશનોમા ખર્ચ આપી સહકાર આપવો તે બંને માટે આત્મકલ્યાણનો માર્ગ છે.

અતમા આપણા અર્વ પર પત્યપાદ સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અમે ધ આત્મીવાદે જીતશે એજ અર્થના ।

“પૂર્ણિમા”
પંચવટી, આગાવાડિયા,
એલિસબ્રિજ,
અમદાવાદ ૬.

ચતુર્જીજીસ ગીમનલાલ,
પ્રમુખ
શ્રી શિવાનંદ આલિત્યપ્રસાર સમિતિ
ગુજરાત વિભાગ

अग्रण्डव्रतस्तोत्रम्

स्थानं न यानं न च बिन्दु नादम्
 रूपं न रेखा न च धातुवर्गम् ।
 दृश्यं न दृष्टं ध्रुवर्णं न ध्राव्यम्
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । १ ।
 पृष्ठो न मूलं न च पङ्क्ति पङ्क्त्यं
 पुष्पं न गन्धं न फलं न छाया
 रूपं न रेखा न रसादिरूपम्
 तस्मै नमो ब्रह्म निर्गजनाय । २ ।
 शास्त्रं न वेदं न च शौचसंध्या
 मन्त्रं न जाप्यं न च ध्यानध्येयम्
 होमं न यज्ञो न च देवपूजा
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ३ ।
 नाऽधो न ऊर्ध्वं न शिरो न शक्तिः
 पुमान् न नारी न न लिंगभूर्तिः ।
 ब्रह्मा न विष्णुर्न च देवरुद्रः
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ४ ।
 अखण्डं न खण्डं न च इन्द्रदण्डं
 कालो न जीवो न गुरुर्न शिष्यः ।
 ग्रहो न तारा न च मेघमाला
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ५ ।
 श्वेतं न पीतं न च कृष्णरक्तं
 हेमं न रौप्यं न च स्वर्णवर्णम् ।

चन्द्रोर्कवह्नी उदयो न चास्तम् ।
 तरमै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ६ :
 स्वर्गे न पङ्के नगरे न क्षेत्रे
 जातिर्न तीर्थं न च भेदभिन्नम्
 गाहं न च त्वं न पृथक्पृथक्त्वम्
 तरमै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय
 गंभीरधीरं च निर्वाणशून्यं
 संसारसारं न च पापपुण्यम् ।
 व्यक्तो नाव्यक्तं न च भेदभिन्नम्
 तरमै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ८ ।
 वेदा न लोका न सुरा न यज्ञा
 घर्णाश्रमो नैव कुलं न जातिः ।
 न च धूम्रमार्गो न च दीप्तिमार्गो
 ब्रह्मैक्यरूपं परमार्थतत्त्वम् । ९ ।
 मूर्खोऽपि नाऽहं न च पण्डितोऽहं
 मौनं न वार्त्ता न च मे कदाचित् ।
 वितर्कतर्कं च कथं वदामि
 स्वरूपनिर्वाणमनामयोऽहम् । १० ।
 न ते च माता न पिता न बन्धुः
 न ते च पत्नी न च शत्रुमित्रम् ।
 न पक्षपातो न विपक्षपातः
 कथं हि त्वमो न च कामकामी । ११

સ્વામી શિવાનંદ

(૬૬૬ પરિચય)

સ્વામીજીનું પૂર્વજીવનનું નામ કુપ્પુસ્વામી અપ્પર હતું. તેમનો જન્મ દક્ષિણમાં તામિલનાડુ નદીના કાંઠે આવેલા પટામદાઇ નામના ગામડામાં ઈ. સ. ૧૮૮૭ માં સપ્ટેમ્બર માસની ૮ મી તારીખે થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ વેંગુ અપ્પર અને માતાનું નામ પાર્વતી અમ્મલ હતું. તેમને લક્ષ્મિ, શાન અને સેવાનો મહાન વારસો મળ્યો હતો.

ડૉક્ટર થવા પછી તેમણે પોતાનો પવિત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. તેઓ આદર્શ ડૉક્ટર થવા ઇચ્છતા હતા. ઈ. સ. ૧૯૧૩ માં તેઓ મલાયા જવા જીપડી ગયા. ત્યાં જઈ તેમણે દસ વર્ષ સુધી ડૉક્ટર તરીકે કામ કર્યું, જે રોગીનો રોગ અસાધ્ય ગણાતો તેને ડૉ. કુપ્પુસ્વામી હાથમાં લે કે તરત મરી જતો. ડૉક્ટરની મીઠી વાણી, અપાર પ્રેમ, દરદીને રોગમુક્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા અને માનવસેવા કરવાની તમન્ના — આ ગુણોની દરદી પર બહુઈ અસર થવા માંડી. આ નીતિથી જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામી પોતાના ધંધામાં સંજળ થયા.

ઈ. સ. ૧૯૨૨ માં ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને લગવાન શુદ્ધની જેમ એકાએક આત્મશાનની પ્રેરણા થઈ. દુનિયાની તમામ વસ્તુઓ તેમને ક્ષણિક લાગવા માંડી. આ સાલમાં તેઓ ભારત પરત આવ્યા. મિત્રને ઘેર પોતાનો સામાન મૂકી તેઓ ઇશ્વરની શોધમાં ચાલી નીકળ્યા. ટાંઢ, તડકો, વરસાદ બધું સહન કરી તેઓ ઠેર ઠેર ધૂમવા લાગ્યા. માઇલો સુધી પગે ચાલતાં જવું, એ એમને મન રમત વાત હતી. બોજન મળે તો લેવું, ન મળે તો લગવાનનું નામ લઈ સતોષ માનવો. એક સદૃશ્યરૂપે તેમને ઋષિદેશ જવાની સલાહ આપી અને શ. ૨૫ રોકડા આપ્યા. તેઓ ઋષિદેશ આવી પહોંચ્યા.

ઈ. સ. ૧૯૨૪ માં એક દિવસ કુપ્પુસ્વામી ગંગાસ્નાન કરવા ગયા ત્યાં તેમણે એક પરમ તેજસ્વી સંન્યાસીને જોયા. સંન્યાસીએ કહ્યું: “બેટા, આ દુનિયામાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરવા તારો અવતાર થયો હોય એમ મને લાગે છે. મરી છમ્મા છે કે હું તને દીક્ષા આપું. મને લોકો સ્વામી વિશ્વાનંદ નામથી ઓળખે છે.”

સંન્યાસીનાં ભગવાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં. ગુરુએ તેમનું નામ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યું ત્યાગથી તેઓ એ નામે ઓળખાવા લાગ્યા.

દીક્ષા લીધા પછી તેમને અંતરનો અવાજ સંભળવા લાગ્યો : —“અહીં તહીં ભટકવાથી શુ વળવાનું છે. ધોર તપશ્ચર્યા આદરો. તમારા જ્ઞાન અને અનુભવનો જગતને લાભ આપો. માર્ગ બુદ્ધિને રસ્તો બતાવો. લોકોને સાચો ધર્મ અને કર્મ સમજાવો. જ્ઞાનવ-માત્રને સન્માર્ગે દોરો.”

તેમને એક જીર્ણ ઝૂપડી હાથ આપી. જેમાં અનેક ઝેરી જંતુઓનો વસવાટ હતો. અહીં રહી તેમણે કઠોર તપશ્ચર્યા શરૂ કરી. કેટલાય દિવસો તેમણે અન્નજળ વિના ગાળ્યા. કેટલી રાતના ઉઝગરા વરસાદ એ બધું સહન કર્યું. તેમની તપશ્ચર્યા ફળી. પ્રભુના દર્શન થયા અને તેમના આત્માએ અપાર આનંદ અને શાંતિ અનુભવ્યાં.

તેમણે ઈ. સ. ૧૯૩૬ માં ‘દિવ્ય જીવન સંઘ’ (The Divine Life Society) ની રચના કરી. આજે એ સંઘની દેશપરદેશમાં સેંકડો શાખાઓ સ્થપાઈ ચૂકી છે. ભારતમાં અનેક સ્થળોએ શાખાઓ દ્વારા જનતા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સુંદર માર્ગદર્શન મેળવી રહી છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, વીરનગર, સુરેન્દ્રનગર, ધ્રાંગના, નડિયાદ વગેરે સ્થળોએ શાખાઓ સુંદર કાર્ય કરી રહી છે.

આંધ્રિક, આંદ્રુતિક અને સ્વામી વિષયક ૩૦૦ ઉપરાંત મેં એ અંગ્રેજીમાં બહાર પાડી સ્વામીજીએ ખરેખર વિશ્વ ઉપર એક મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેના અનુવાદો વિદેશી ભાષાઓમાં થઈ ગયા છે. ઉપરાંત ભારતની અનેક ભાષાઓમાં પણ તેના અનુવાદો પ્રગટ થયા છે.

ઈ. સ. ૧૯૩૮ થી તેમજે અંગ્રેજી માસિક 'વિશ્વના લોક' શરૂ કર્યું છે. ઈ. સ. ૧૯૪૮ થી યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટર એડેમીની સ્થાપના કરી, ગંગા નદીના સમગ્રીય તટ પર નાપિદેશમાં શિવનંદ નગરની સ્થાપના કરી છે; બીજા યોગ મુજિસ, ગ્રેસ, વિશ્વનાથ મંદિર, લેમ્પિટન, આદિ માટે અનેક દુરિશ જનનાનું આર્થિક બચાવ કર્યું છે.

ભારતના રાષ્ટ્રપતિ શ્રી ગાંધીજીનું, માણ 'દ્વિવેસપ્રમુખ શ્રી દેવરભાઈ, માણ નાથુભાઈ શ્રી મંગલદેવભાઈ, માણ શ્રી ગજ-ગોપાલ શર્મા, શ્રી વિજયભાઈ પંડિત, શુભગત રાજ્યના ગજપાલ શ્રી મહેશ નવાજ જંગ, માનનીય પ્રધાનો શ્રી દિલેન્દ્રભાઈ દેસાઈ, શ્રી મોહનલાલ વ્યસ, શ્રી વિજયભાઈ ત્રિવેદી વગેરે ૩ સ્વામીજીની મહાન સેવાઓ માટે તેઓના પ્રતિ માન અને આદરની લાગણી ધરાવે છે.

આવા વિશ્વવ્યાપી વિજ્ઞાતિ શ્રી સ્વામી શિવનંદજી પ્રકારાજ તા. ૧૪મી જુલાઈ, ૧૯૬૩ ના રોજ મહાસમાધિ લેવા છે અને તેઓશ્રીની શિવનંદનગર, નાપિદેશમાં આવેલ સમાધિ અનેકને પ્રેરણા આપી રહી છે. હજારો લોકો સમાધિના દર્શન કરી પોતાના જીવનને ધન્ય બનાવી રહ્યા છે.

ॐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:



સ્વામિ શિવાનંદ

જન્મ. તા. ૮-૬-૧૮૮૭

મહાસમાધિ. તા. ૧૪-૭-૧૯૬૩



स्वामि विद्यानंद

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી

[૬૬ પરિચય]

ભારતીય સંસ્કૃતિના સંરક્ષક અને સંવર્ધક સમા મહાન જ્યોતિર્ધર પૂજ્યપાદ બ્રહ્મદીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની વિરાટ પ્રવૃત્તિના પ્રકાશને અગાડીને રાખનાર શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી વર્તમાન વિશ્વના એક મહાન જ્યોતિર્ધર છે.

માતા સરોજિનીદેવી અને પિતા શ્રીનિવાસ રાવના શ્રીમંત કુટુંબમાં સને ૧૯૧૬માં દક્ષિણના કોઈખાતૂર વિભાગમાં જન્મેલા સ્વામીજીનું મૂળ નામ શ્રીધર હતું. બાળપણથી જ શ્રીધરને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ, અભિપ્રતિભા અને અધ્યાત્મ પ્રત્યે પરમ રુચિ હતી. સ્નાતક થયા પછી તેમના જીવનનું ઊર્ધ્વગામી પ્રસ્થાન ઋષિકેશમાં શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના ચરણકમળમાં સમાર્પિત થઈને ધન્યતર બન્યું.

જનસેવાને પ્રભુસેવા માનીને એમણે કાઢિયા અને રક્તપિત્તિયા જેવા એપી દરદીઓની સેવા કરી, યોગવેદાન્ત મુખ્યમ ખડું ક્યું અને યોગવેદાન્ત ફારેસ્ટ યુનિવર્સિટીના વાઇસ ચાન્સેલર બનીને એની પ્રવૃત્તિઓ પ્રસારાવી, અનેકાને પ્રેરણા આપીને નિષ્ઠાવાન વિદ્વાન સંત તરીકે પંકાયા.

સને ૧૯૪૬માં એમણે સંન્યસ્ત ધારણ કર્યું અને સને ૧૯૫૦માં અખિલ ભારતની યાત્રા કરીને સર્વત્ર વેદાન્તની દિવ્ય વાણી વહાવી. સને ૧૯૬૦માં અમેરિકા જઈને ભારતની સંસ્કૃતિ અને ગાનના ઉદ્દોષ જગાવ્યા.

પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની મહા-સમાધિ પછી દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ તરીકે વરાર્ધિત સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન, સેવા ગાન અને ત્યાગની મૂર્તિસમા પૂ. પા. શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પરમ કુશળતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે.

અનુક્રમણિકા

સદ્ગુરુસ્તોત્ર	૭
અમૂલ્ય મૌકિકા	૧૯
નિર્વાણપટ્ટક	૧૫
પ્રવેશક	૧૭
અખણ્ડબ્રહ્મસ્તોત્ર	૨૦
સ્વામી શિવાનંદ (ટુંક પરિચય)	૨૨
સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી	૨૫
ટુંક પરિચય	

પ્રકરણ ૧

યોગકૃત્ત

૧	યોગ	૧
૨	આ દુઃખમયું સંસાર	૨
૩	તમારું સાચું સ્વરૂપ	૮
૪	હાથરનો સાક્ષાત્કાર	૧૦
૫	જીવનનું લક્ષ્ય	૧૧
૬	સચ્ચિદાનંદ	૧૨
૭	મોક્ષ સ્વરૂપ	૧૩
૮	સર્વજ્ઞતા	૧૭
૯	સંસ્કાર રક્ષા	૨૨
૧૦	યોગ અને યોગ	૩૦
૧૧	અજ્ઞાનના અવશેષ	૩૪
૧૨	પંચમિયા	૩૬

૧૩	સંસ્કારોનું બળ	૪૦
૧૪	શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ-નિર્ગુણ-હિપાસકો વચ્ચેનો તફાવત	૪૬
૧૫	જીવનમુક્તોની પ્રકૃતિ	૪૭
૧૬	ત્યાગ-સંન્યસ્ત	૪૯
૧૭	નિરા દરમ્યાન જીવ	૫૧
૧૮	અભાકારવૃત્તિનું ભાવિ	૫૩

પ્રકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

૧	ક્રિયાયોગ	૫૯
૨	નૈતિક શિક્ષણ [યમનિયમ]	૬૨
૩	સદ્ગુણો ડુંગરો	૬૫
૪	મિતાહાર	૬૬
૫	જપ	૭૧
૬	આસન	૭૪
૭	ત્રાટક	૭૫
૮	પ્રાણાયામ	૭૬
૯	હંમેશા ઇન્દ્રિય સંયમ કરો	૭૮
૧૦	મળને દૂર કરો	૭૯
૧૧	શાંતિનો સહયોગી	૮૦
૧૨	શાંતિનો રસ્તો	૮૧
૧૩	નિદ્રા અવસ્થા	૮૩
૧૪	૩ વર્ષ લગી એકાંત વાસ	૮૪
૧૫	ચુર	૮૬
૧૬	શસ્ત્રોમાં અધ્યા	૮૮

૧૭ સાધકોની પસંદગી	૮૯
૧૮ સાધને ચતુષ્ટય	૯૦
૧૯ પ્રભુચર્ય	૯૨

૬

.

પ્રકરણ ૩

ભાગ ૧

માનવમનનો વિકાસ

૧ માનવમનનો-વિકાસ	૧૦૩
૨ મન-દર્શનનો સિધ્ધાંત	૧૦૬
૩ મન-પ્રભુ બને છે	૧૦૭
૪ મન-એક હરેલું પાળી	૧૧૧
૫ ભટકતું-મન-એને કેવી રીતે વશ કરવું	૧૧૨
૬ મન-જંગલી ઘોડા જેવું	૧૧૩
૭ મન-તોફાની વાનર	૧૧૫
૮ મન-એક રમતું બાળક	૧૧૭

ભાગ ૨

ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

૯ ધ્યાનની જગા	૧૧૮
૧૦ તથા મહેતવનાં સાધન	૧૨૪
૧૧ પ્રાણમુહૂર્ત	૧૨૫
૧૨ ધ્યાન વિષે સૂચનો	૧૨૬
૧૩ ધ્યાન ખંડ	૧૩૨
૧૪ કૃષ્ણા ક્ષણક ધ્યાન કરવું	૧૩૩
૧૫ ધ્યાનનો સમય	૧૩૪
૧૬ ધ્યાન-ચાર અગત્યનાં સૂચનો	૧૩૫

૧૭	ધ્યાનમાં મુશ્કેલીઓ	૧૩૭
૧૮	જૂતપ્રતિબંધ	૧૩૯
૧૯	સંકેપ-વિકેપ	૧૪૦
૨૦	ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રામ	૧૪૧
૨૧	ધ્યાનમાં સ્મરણ	૧૪૨
૨૨	કુંડલિની જાગરણ ✓	૧૪૩
૨૩	એકાગ્રતા	૧૪૫
૨૪	ધીરજ	૧૪૫
૨૫	બહાકારવૃત્તિ	૧૪૬
૨૬	ધૃતિ શક્તિનો અર્થ	૧૪૭
૨૭	સાધના ચાલુ રાખો	૧૪૯

ભાગ ૩

વાસ્તવિક ધ્યાન

૨૮	મેં મ ઉપર ધ્યાન	૧૫૦
૨૯	બુદ્ધાબ્ધિના કુલતું ધ્યાન	૧૫૨
૩૦	ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન	૧૫૩
૩૧	ભગતો ઉપર ધ્યાન	૧૫૪
૩૨	ગીતાના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન	૧૫૫
૩૩	વિરાટ ઉપર ધ્યાન	૧૫૬
૩૪	સમુદ્ય ધ્યાન	૧૫૭
૩૫	વિષ્ણુનું ધ્યાન	૧૫૮
૩૬	ગાયત્રીનું ધ્યાન	૧૫૮
૩૭	નિર્ગુણ ધ્યાન	૧૬૩
૩૮	સ્ત્રીકારાત્મકનું ધ્યાન	૧૬૭
૩૯	નકારાત્મક ધ્યાન	૧૬૮

૪૦ મહાવાક્યો પર ધ્યાન	૧૧૮
૪૧ સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન-ગુણના	૧૧૯
૪૨ 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' પર ધ્યાન	૧૭૨
૪૩ સોહમ પર ધ્યાન	૧૭૩
૪૪ અંતરંગ સાધના	૧૭૪
૪૫ ધ્યાન અને કર્મ	૧૭૬

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧

ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

૧ ધ્યાનમાં તેજદર્શન	૧૮૩
૨ દેહાધ્યાસ કેમ દ્વર કરવો	૧૮૬
૩ સાધનીકરણ-સિદ્ધિ	૧૯૬
૪ અનાહત નાદ	૧૯૭
૫ પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ	૨૦૨
૬ મૂળભૂત તારવો	૨૦૫
૭ મનની ગતિ શીલતા	૨૦૬

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

૭ સાધના-કમીરની પધ્ધતિ	૨૦૭
૮ તિરુવલ્લુરની પત્રની	૨૦૯
૧૦ એકામતાની શક્તિ	૨૧૦
૧૧ એક શિષ્યની ગાથા	૨૧૧
૧૨ એક વિદ્યાર્થીની વાત	૨૧૪
૧૩ અર્જુનની વાત	૨૧૫

૧૪	ગ્લેડસ્ટેન-બેલફોર્ડ	૨૧૫
૧૫	રાજા જડસરા	૨૧૭
૧૬	કોધ પર નિયંત્રણ	૨૧૯
૧૭	આત્મ બલિદાન	૨૨૨
૧૮	ગુરુની શોધમાં	૨૨૫
૧૯	શ્રી અરવિંદ આશ્રમ	૨૨૬
૨૦	શ્રીધર સ્વામી	૨૨૮
૨૧	રમણ મહર્ષિ	૨૨૯
૨૨	તિતિશ્ચુ ઐષ્ટ	૨૩૦
૨૩	નરસિંહ મહેતા	૨૩૧
૨૪	દામાજીની કથા	૨૩૨
૨૫	બે હાથ વગરના સંત	૨૩૩
૨૬	પંચનખનો પ્રસંગ	૨૩૫
૨૭	તિરુવલ્લુર	૨૩૬
૨૮	તુકારામ	૨૩૭
૨૯	નંદન	૨૩૮
૩૦	નામદેવ	૨૩૯
૩૧	પુસ્તકોની મૃત્તિ	૨૪૦
૩૨	સમારોપ	૨૪૩
૩૩	શાંતિપાત્ર	૨૪૪

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વર-સાધના

૧	યોગનોત્તર યોગ	૨૪૫
૨	આસન વિદ્યા	૨૫૪
૩	આત્મ સંકેત	૨૫૮

ॐ

योगાસ્થાસ

પ્રકરણ-૧

યોગદ્વય

૧ યોગ

[પરિભાષા]

૧. યોગઃ ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ।

પાતંજલ યોગસૂત્રો, ૧-૨.

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ.

૨. સર્થચિન્તાપરિત્યાગો નિશ્ચિતો યોગ ઓચ્યતે ।

ઈન્દ્રિયા અને સંકલ્પનો ત્યાગ એ યોગ.

-દત્તાત્રેય સંહિતા.

૩. સિદ્ધ્યસિદ્ધ્યોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વ યોગ ઓચ્યતે ।

સફળતા અને નિષ્ફળતામાં પણ સમાનતા. સમરૂપને યોગ યોગ કહેવાય છે.

ગીતા, ૨-૪૮

૪. તત્માન યોગાય સુજ્યમ્ય, યોગઃ કર્મેષુ કૌશલમ્ ।

ગીતા, ૨-૫૦

માટે તું યોગમાં ભોગાર્થ જા. કર્મમાં કુશળતા એટલે યોગ,
બ્રહ્મમાં નિવાસ, મુક્તિવાદિતા, બ્રહ્મ સાથે એકતા,
તદુપતા એટલે યોગ.

તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેઽયસ્થાનમ્ ।

યોગ સૂત્રો, ૧-૩

પછી દ્રષ્ટાની (શુદ્ધ પરમાત્મ) સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિ
(માય છે).

[યોગના] સમયે પુરુષ શાતાના મૂળ સ્વરૂપમાં
વિરાજે છે.

યોગસમાધિઃ મમત્વં જીવાત્મપરમાત્મનોઃ

(દક્ષાદ્યેય સંહિતા)

જીવાત્મા બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય તેણું નામ યોગ.

૨. આ દુઃખભયુક્તું મંસારજીવન

એક મોટા પથ્થર વચ્ચે ભીંસાતા રજકણ જેવા તમે ચારે
બાજુથી ખૂબખૂબ પિસાર્થ રહ્યા છો. પળેપળે પલટાતા આ જગતમાં
વિવિધ પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે તમે અથડાઈ રહ્યા છો. તમે ખોટી
આશામાં અથડાતા દુઃખ સહન કરી રહ્યા છો. સમયને સાચી
દૃષ્ટિએ વિચારતાં એ અનંત મહા કાળની દુલનામાં તમારું સો
વર્ષનું જીવન એક ક્ષણ જેટલું જ ગણી શકાય. આમ છે છતાં
જીવનને હાંધું માનીને તમારી અતિશક્તિશાળી ધુન્ધાઓને કારણે
અસંખ્ય નિરાશાઓના ખાડામાં શા માટે પડો છો ? મસિન

મનને કારણે પતિત થયેલું તેમારા જેવું જીવનમાં ખીજું કાણ હશે? ધિક્કાર હો તમારા ડંગધડા વગરના જીવનને, જેનું એક પણ મૂલ્ય આંકી શકાય તેમ નથી. આ ધરતી અને અસંખ્ય બ્રહ્મડાની સાથે તુલના કરીએ તો તમારા જીવનને અણુ જેવડું ગણવું પડે. અનેક દુઃખોથી ભરેલા તમારા આ સંસારને તમે ઉચ્ચ સ્થાને મૂકો છો એ ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે. છેવટ આંખના એક પલકારા સુધી પણ ચિરલાલદાયી, મધુર અને અવિનાશી હોય એવો એક પદાર્થ પણ આ જીર્ણ જગતમાંથી શોધી કાઢવાનું તમારા માટે મુશ્કેલ છે. આ વિશ્વની વિવિધતાઓ જોવાનું કામ ખરેખર અદ્ભુત છે. દુનિયાનો મહાનમાં મહાન મનુષ્ય પણ કાળક્રમે સાવ પતિતોનોય પતિત થઈ જાય છે. મોટા માણસો, તેમનાં સર્ગાવહાલાં ને તેમના આનંદવૈભવો અગાહના કાળમાં પણ હતાં તો ખરાં જ. પણ અત્યારે એ પદાર્થોની નિશાની પણ ક્યાં જોવા મળે છે? અસંખ્ય પૃથ્વીઓ, તેમના રાજ્યો ને તેમની સમૃદ્ધિ - એ બધું જ સરી જતી રેતીની જેમ અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. દેવોનો, તેમના ઇન્દ્રો ને તેમની સમૃદ્ધિ પાણીમાં માછલીની જેમ અવકાશમાં ઓસરી ગયાં. બ્રહ્મડાની સંખ્યાનો કોઈ પાર નથી. બ્રહ્માઓ, અસંખ્ય સંસારકલ્પો અને જોડો આવ્યા અને ગયા હશે. એ બધા પદાર્થો ક્યાં અદૃશ્ય થઈ ગયા હશે? તો પછી આ સંસાર જીવનને સનાતન કહેવાય કેમ? આ અસત્ય માયાની અંધારી રાતના બ્રમણમય સ્વરનામાં ફગોળાયેલી તમારી ઇચ્છાઓના કારણે જ અગાનની આટલી પતિત સ્થિતિમાં તમે પહોંચ્યા છો. તમે પૂર્વકાળમાં અસંખ્ય જન્મો અને મરણો પામ્યાં. હવે હદ થઈ ગઈ કહેવાય. આદિ, મધ્યે કે અંતે — જગતમાં કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ નથી જ. જગતમાં દેખાતા તમામ પદાર્થો ઉપર નિશ્ચરતાનું પડ નથી લાગેલું

શુ ? તમારા શરીર દ્વારા તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે અનેક પાપકર્મો, દુષ્કર્મો કાર્યો અને અગચ્છિત દુર્ગુણો આચરો છો. યુવાનવયે તમે અશાનથી ધેરાયેલા રહો છો. પુખ્તવયે ઓઝોની જાળમાં ફસાઓ છો. વૃદ્ધાવસ્થામાં અશક્તિ અને સસારના જોગ નીચે રિખાઓ છો. ને છેવટે એમ કરતાં મૃત્યુ પામેો છો. આમ હમેશાં મુદ્રતામાં ગૂંચવાતા રહેતા તમે સત્કર્મો માટે સમય લાવશો ક્યાંથી ? આ જગતમાં જન્મનૃત્ય કરવા માટે માયા આવી ક્યાંથી ? એના સર્જીતના તાલે તમારા મનનું ભૂત સસારની આ રંગભૂમિ ઉપર નાચે છે. આખના એક પલકારામાં જો અનેક થકાઓ સરજાતા હોય ને નાશ પામતા હોય તો એમની મામે તમે પામનજી જેવા શી વિસાતમાં ?

તમે જૂતકાળના કાર્યો આજે પણ ફરી ફરી કર્યા કરો છો. તમે ક્ષણિક સુખને શરણે ગયા છો. જેનો આનંદ માણ્યો એ જ વસ્તુઓ ફરી ફરી થાય છે. ગર્ભ કાળે જોયેલી વસ્તુઓ આજ ફરીથી હાજર થાય છે. કાલ આનંદથી પહેરેલા અલંકાર આજ ફરી વાર ધારણ કરો છો. શુદ્ધિશાળી માણસોને પણ આ બધાનો કદાજો નથી આવતો. ફરીફરી એના એ જ સસારી આનંદ માણતા એમને શરમ નથી આવતી. થોડી વાર માટે મીઠાસ આપનારી મીઠાઈઓ વારંવાર ખાનારા જાળકોની જેમ તમે પણ સાચા પથથી અજાણ્ય બનીને દુષ્કર્મ જોગવી રહ્યા છો. અગાઉની જેમ જ દિવસો, રાતો, પંખવાડિયા, મહિના, વર્ષો અને યુગોનું ચક્ર ફર્યા જ કરે છે. કતાય કાર્મ જ નહીં પ્રગટતું નથી મગજમાં વિચારોના વટાળિયા જગાવનાર ધન તમને સાચો આનંદ નથી આપી શકે. જેની પાછળ મન સતત લામ્યા કરે છે એવી આ સમૃદ્ધિ દુવામાં જોગેલી વેલી ઉપરની કુપળ જેવી ક્ષણિક અને સાવ નિરુપયોગી છે. એની આસપાસ સાચે ભરડો લીધો છે.

પ્રાણુ ! અવળા પાન ઉપર પડીને સરકી જતા વરસાદના ફેરાની જેમ જીવનશક્તિ ગમે ત્યારેય આ શરીરમાંથી સરકી જાય છે. પાનખર ઝડપમાં ફેખાના વાદળ અથવા સાગરીમોઝાં વચ્ચે અચડાતા ઘી વગરના દીવડા જેવું ક્ષણિક આ જીવન છે. જાદુગર બ્રહ્માના મહાન નાટ્ય ખેલમાં જીવન અને મૃત્યુ તો બે સામાન્ય અક-દશ્યો જેવાં જ છે. વાસ્તવમાં કોઈ જન્મતું નથી, કોઈ મરતું નથી. જેમણે જન્મમરણના ફેરામાંથી પોતાની જાતને મુક્ત કરી છે એ જ ખરા સત્વશીલ અને ગુણવાન કહવાય. ખાકીનાના જીવન ધરડા ગધેડા જેવા નિર્ચક જ ગણવાના જેની પ્રકૃતિ નાશવત છે ને દુન્યવી આનંદોમાં જે વપરાઈ જાય છે એવા આ જીવનના જેવું ઝેરી ખીચું કાઢ જ નથી તમારી આજની ગિચિતિમાં તો તમે અમૃતના સાગરમાં સ્નાન કરો તોય શાંતિ નહીં વળે નિરંતર વધ્યા જ કરતી તમારી વાસનાઓ તમને જગતનું સહુથી ભયંકર દુખ — પુનર્જન્મનું દુખ — અપાવે છે સ્નાયુઓ, આતરડા, મૂત્ર અને વિદ્યાનું બનેલું આ શરીર નાશવત છે, આજ એ તગડું હોય, કાલ યોગળા જાય છે આ ભૌતિક અચળામાં એ ખીને છે માત્ર કરમાવા, દુખ પામવા. તો પછી લોહી, માસ અને હાડકાનું બનેલું, સડી જવાની પ્રકૃતિવાળું, ગરીબ તવગર બેયને માટે એકસરખું, વધીને નાશ પામનારું — એવું આ શરીર શા આનંદ આપવાનું હતું ? કહોવાયેલી વનસ્પતિઓ, મૂન, મળ, પરસેવો આદિ અનેક અશુદ્ધિઓથી ભરેલું આ શરીર હવા ભરેલા કુગ્ગા જેવું છે.

સાધા, સ્નાયુ, હાડકા અને માસના બનેલા ને વિચારદોરીથી ઊછળતી લીગલી જેવા નારી શરીરોમાંથી શા આનંદ અને સુખ મેળવવાનાં હતા ? સ્ત્રીમાં સૌંદર્ય છે ક્યા ? સાચું સૌંદર્ય આત્મિક છે. એ આત્મામાંથી હિદલવ પામે છે સાત દિવસ તાવમાં

સપોડેલી ઓના શરીરને જુઓ. એની આખો અને ચહેરાની સ્થિતિ જુઓ. કયા ગયુ પેલું સૌંદર્ય ? ત્રણ દિવસ ગ્લાન ન કરે તો શરીરની સ્થિતિ કેવી થાય છે એ જ જુઓ ને ! એની દુર્ગંધ ધૂણા ઉપગ્રવે છે વિદૂત આખો, કરચલીવાળા ગાલ અને આમડીવાળા ૮૫ વર્ષની વૃદ્ધાને જુઓ. આ કરચલીયુક્ત વૃદ્ધા-વગથામા પેનું સૌંદર્ય કયા ગયુ ? ઓના શરીરનું પૃથક્કરણ કરો. એમના સાચા સ્વરૂપને સમજો એમનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરો એમના દાડ મામ અને લોહીનું પૃથક્કરણ કરવાનું સર કરતાની સાથે જ સ્ત્રી તરફ તમને વૈરજાવ જાગશે સ્ત્રી માટેનો પ્રેમ અને મોહ બુદ્ધિ, મુક્તિ અને સત્યમોનો નાશ કરીને હૃદયને સંકુચિત કરી નાખે છે.

સર્વ વાસનામય આનંદોના મૂળ જોવો સ્ત્રી - મોહ છૂટજો તો મનમા સ્થિર થઈ બેઠેલા દુન્યવી બધને પથ નાશ પામશે જગતના વધારેમા વધારે ઝેરી વિષ કરતા પથ વાસનાના સાધન વધારે ઝેરી છે ઝેર તો માન શરીરને જ બદલે કરે છે પથ વાસનાઓ તો જન્મજન્માન્તર અને તેના શરીરોને અગ્રુદ કરી નાખે છે તમે નારીની જળમા ફસાયેલા પાણેલા કૂતરા જેવા છો તમે મોહ, વિલાસ અને વાસનાઓના દાસ છો આ દુખદ પરિસ્થિતિમાથી તમે કયારે જિયા આવશે ? સંસારના આ અનિત્ય પદાર્થોમા સુખ નથી જ એવું જ્ઞાન ધરાવતા હોવા છતાં મમત્વભર્યા વિચારો દ્વારા એમા ફસાઈ રહેતો માણસ વધારે નહીં તો પશુની લિપમાને લાયક તો છે જ તમારામા વિવેક નહીં હોય, મુક્તિ માટે તમે બને એટલા પ્રયત્ન નહીં કરો, ને ખાવા-પીવા જિંધવામાં જ તમારું જીવન ગાળા નાખશે તો તમને બે પગવાળા પશુ જ ગણવા રહ્યા હુ તો એમ કહુ છું કે તમે પશુ કરતાં જ બદલે છો. કારણ કે તમારે આત્મસમયવાળા પશુ

પાસેથી પથ્થુ થોડા પાંઠ ભણવાના રહ્યા છે.

એક બાજુ વીંછીના ડંખ છે. બીજી બાજુ સાપ છે. માખીઓ, મચ્છરો, જંતુઓ અને કાંટા તમને એક બાજુથી ત્રાસ આપે છે. હિનાભામાં સૂઈ ધોમ ધખાવે છે. શિયાળામાં ઠંડી ડંખ મારે છે. ઇન્ડુઓ-આ, પ્લેગ, ફેશનબલ એપેન્ડીસાઈટીસ, પાયોરિયા અને શીતળા તમને હારખી જવાને તૈયાર બેઠાં છે. આધ્યાત્મિક, આધિદેવિક અને આધિસૌતિક એવા ત્રણ પ્રકારના તાપ છે. ડર, હતાશા, વિવાદ, શોક અને દુઃખ તમને પળેપળે મારે છે.

વાસનાઓ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, ચિંતા અને આતુરતા તમને પળેપળ હેરાન કરે છે. જેમને અતિશય ચાહતા હતા એવા સ્વજનોનાં મૃત્યુ તમને ભયંકર આઘાત આપે છે. ને તોય આ અસત્ય, ક્ષણિક સંસારના ઇન્દ્રિયજન્ય ને ક્ષણિક આનંદોને ત્યાગ તમે નથી જ કરવાના. તમે અહંકારથી કહેશો, “હું બહુ શક્તિશાળી છું, બુદ્ધિશાળી છું, હું ધારું તે કરી શકું. ઈશ્વર જેવું કંઈ છે જ નહીં.” આમ તો તમે અભિમાનથી મૂછે તાલ દેશો. પથ્થુ વીંછીને તીજો ડંખ લાગતાં જ તમે પેઠાકારી બિડશો, “ઓ નારાયણ, નારાયણ ! મને મદદ કરો.” વાળ સફેદ થાય તો એ કાળા કરવા માટે તમે જુદા જુદા કલપો મેળવશો. નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે ‘વાનરમંચિ અર્ક’ શોધાવશો. દાંત પડી જાય તો નવું ચોઠ્ઠું બંધાવશો. ‘જીવવું જ અને આનંદ માણવા જ’ એ ઇચ્છા તમારાથી કદી છૂટશે નહીં. ભંજાર જિંદગીને આ કેવો દુઃખદાયક નમૂનો !

જીંડો વિચાર કરો. ચિંતન કરો. આત્મનિરીક્ષણ કરો. સતત સત્સંગ કરતા રહો. નિષ્કામ સેવા, નિષ્કામ્ય યમ કરો. યોગ્યતા પ્રાપ્તિની ચાર રીતો વિકસાવો. ખીતા, બ્રહ્મચરો, ૧૨ શ્રેષ્ઠ ઉપનિષદો,

યોગવાશિષ્ઠ અને શ્રી શંકરાચાર્યનું વિવેક ચૂડામણિનો 'સ્વાધ્યાય' કરો. વિદ્વાન સંન્યાસીઓ પાસે જઈને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરો. શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની ૨૯ પાડો. અગ્નિનનો પરદો દૂર કરીને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં વિરામો-આત્મા વા મારે દ્રષ્ટવ્યઃ ધાંતવ્યો મન્તવ્યો નિદિધ્યાસિતવ્યઃ - "સ્વને જોવાનું છે, સાંભળવાનું છે. એનો વિચાર કરવાનો છે, લેંકું ચિંતન કરવાનું છે." (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ ૪-૫.)

ૐ

ૐ

ૐ

નોંધ : કામલાલ એવી પ્રચંડ શક્તિ છે જેનાથી મુક્ત થવાનું થયું મુશ્કેલ છે. એટલે જ તો આ વિશાળ જનસમુદાય પાસે મારે આવું ચિત્ર રજૂ કરવું પડ્યું છે. વાસ્તવમાં શક્તિ માતા રૂપે સ્ત્રીની પૂજા થવી જોઈએ. એ જ છે આ બ્રહ્માંડની જનની અને પાલનદાર. એની પૂજા થવી ઘટે. ભારતમાં તો આઓના ભક્તિભાવને લીધે જ ધર્મ જળવાયો છે ને તેની પરંપરા ચાલુ રહી છે. ભક્તિ એ હિન્દુ નારીનું અગત્યનું તત્ત્વ છે. કામને ધિક્કારો, સ્ત્રીઓને નહીં જ.

૩. તમારું સાચું સ્વરૂપ

[સચ્ચિદાનંદમય]

તમારું સાચું સ્વરૂપ છે સચ્ચિદાનંદ. તમે સ્વયં છો, પૂર્ણ સત, પૂર્ણ ચિત્, પૂર્ણ આનંદ. તમે (અનન્ય) બ્રહ્મ સાથે-એકરૂપ છો. તમારું ને બ્રહ્મનું એકત્વ છે. "તત્ત્વમસિ, -તમે તે જ છો" -આ સત્ય ઠીક ન બૂલશો. તમે જ છો આ બ્રહ્માંડના સર્જક. તમે છો આ સમગ્ર પ્રકૃતિના સ્વરામી. આ આપું જગત તમારું સર્જન

છે. મૂર્ચ, ચંદ્ર અને તારલાઓ તમારાં જ ગુણગાન ગાય છે. આમાં સહેજ પણ શંકાને અવકાશ નથી. ઇચ્છા, નિર્બળતા, દુઃખ, ક્રોધ, અશક્તિ આ બધા ઉપાધિધર્મો છે. એ બધા અજ્ઞાન અને અવિદ્યામાંથી જન્મેલા ખોટા સંસ્કારો છે. ઉપાધિધર્મો કાંઈ વસ્તુના પોતાના નથી હોતા. તમે તો અનંત, સનાતન, અપરિવર્તનશીલ, સર્વવ્યાપક, અસ્તિત્વમય [આત્મા] છો. તમે આનંદમય છો, સચ્ચિદાનંદમય છો, તમે ચિન્મય છો, તન્મય છો. તમે જ્ઞાનમય છો, તેજ્ઞમય છો, તમે સત્ય છો, પરિપૂર્ણ છો. તમે અખંડ એકરસ -પરિપૂર્ણ-સચ્ચિદાનંદ-પરબ્રહ્મ છો. તમે દૈવદ્ય છો. કેવલ છો. તમે દુરીય છો, દક છો. તમે મહાકારણ છો, સન્માત્રા છો, ચિન્માત્રા છો. તમે નિત્ય, શુદ્ધ, સિદ્ધ, ભુક્ત, મુક્ત છો. તમે નિરંજન છો. તમે ચૈતન્ય છો, શાન્ત છો, શિવ છો, શુભ છો, સુંદર છો, દાન્ત છો.

તમે અખંડ, અપરિચ્છિન્ન, અદ્વિતીય બ્રહ્મ છો. તમે અસંજ, અકર્તા, અબોક્તા, અનાસક્ત અને નિર્લિપ્ત છો. તમે જ છો સર્વ વસ્તુઓનું મૂળ કેન્દ્ર. તમે છો સર્વ વેદોનું મૂળ, સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ. તમે સાક્ષી છો. તમે માયાવી છો. તમે પ્રકાશક છો. તમે શ્રેષ્ઠ છો, તમે પુરુષોત્તમ છો. તમે શિવ, વિષ્ણુ અને બ્રહ્મા છો.

મોક્ષ એ હવે પછી મેગવવાની કક્ષા નથી. તમે અત્યારે પણ મુક્ત જ છો. તમે સર્વદા મુક્ત છો. પ્રત્યેક જીવ પૂર્ણતત્ત્વ સાથે એકરૂપ હોય છે; વાસ્તવમાં એ પૂર્ણતા પોતે જ હોય છે. આપણે તો માત્ર આ અલગતા અને ભિન્નતાના ભાવનો જ નાશ કરવાનો છે. એ નાશ થતાં જ મોક્ષનું દર્શન થાય છે. પાણીમાં પાણી, દૂધમાં દૂધ અને તેલમાં તેલ નાખતાંની સાથે એ એકાકાર થઈ જાય છે તેમ સાક્ષાત્કાર પછી તમે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બની જશો. માયાએ સર્જેલાં બંધન અને મોક્ષ બ્રહ્મમાં અસ્તિત્વમાં ધરાવતાં

જ નથી. રંગમુખમાં સર્પની ભ્રાંતિ અને એ ભ્રાંતિનો નાશ-એવો ફેરફાર સ્વયં રંગમુખમાં તો કહી થતો જ નથી ને । નથી જન્મ કે મૃત્યુ, નથી બંધન કે મુક્તિ માટેનો પુરુષાર્થ, નથી મુક્તિ શોધનાર કે નથી મુક્ત-આ જ છે અંતિમ અને સનાતન સત્ય.

તમારા સાચા સ્વરૂપને ઢાંકી રાખનાર અજ્ઞાનના આવરણને હટાવી દો. અહંકાર, ભિન્નતા અને દ્વેષના લાવનો નાશ કરો. તમારું આંતરિક તેજ અળહણી બિઠશે. તમે સમ્યક્દાનંદલાવમાં વિરામશો. હે પ્રિય પાઠકો ! તત્ત્વમસિ. તમે તે જ છો ।

ૐ ॐ ૐ

૪. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર

[સાવ સરળ]

રાજા જનકને આંખના એક પલકારામાં સાક્ષાત્કાર થયેલો. રાજા ખટવાંને એક મુહૂર્તમાં સાક્ષાત્કાર કરેલો. રાજા પરીક્ષિતે એક સપ્તાહમાં સાક્ષાત્કાર કર્યો. સ્વામી રામતીર્થને બે વર્ષમાં. સાક્ષાત્કાર મુકેલ છે જ નહીં. ઠાઈ પણ સાદી વસ્તુ જેવું સરળ આ કાર્ય પણ છે. તર્કશાસ્ત્ર કે ગણિત ધીખવા કરતાં પણ વ્યાસહેતુ છે. એક વાર મનને ચિરતબદ્ધ બનાવીને ડેળવી લો. એને લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર કરો, પછી ઠાઈપણ મુકેલી વિના એટલા જ સ્થિર રહેશે. મન વ્યામ તો ધણું સાફ છે. એને તમે કઈરીતે ડેળવો છો એના ઉપર બધા આધાર છે. હઝીકતમાં મન એ આર્વાકિત અને સર્વદા તૈયાર સેવક છે. ધ્યાન જેવી આનંદમય ઠાઈ વસ્તુ નથી, ધ્યાન એટલે પૂર્ણ આનંદ, પૂર્ણ સુખ. તમારે દલ્લા-

પૂર્વક પ્રારંભ કરવો જોઈએ. ખસ એટલી જ જરૂર છે. આ યુગમાં થયેલા શ્રી. અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ, શ્રી સિદ્ધાચંદ રવામી વગેરે જીવનમુક્તોર્માંથી પ્રેરણા મેળવો. ખીજા પશુ શિક્ષિત અને ઉચ્ચ ઠોટિના સંન્યાસીઓ અને ધણા નિષ્ઠાવાન સાધકો છે. એમની સાથે કરો. તમારી શંકાઓ નિવારો. એમની રીતો શીખી લો. બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ અને તાર્કિક પકડ મેળવો. નિદિધ્યાસનનો અભ્યાસ કરો. નિદિધ્યાસનના બ્રહ્મક્ષેત્રમાં શ્રદ્ધાની શ્વળ, વૈરાગ્યનું ખખ્તર અને શસ્ત્રો તેમ જ પ્રણવ ઝંકારના સિંહનાદ સાથે વિજયપૂર્વક આગળ વધો. બ્રહ્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિમાં તમને છત્રસાહમયો વિજય મળશે. માટે પુરુષાર્થ કરો. જાગો. જિલા યાઓ. ખ્યેષ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જંપશો નહીં. તમે જે અંતીલા ને નિષ્ઠાવાન સાધક હશો તો જે કે ત્રણ જ વર્ષમાં તમને સાક્ષાત્કાર થશે.

૫. જીવનનું લક્ષ્ય

[સાક્ષાત્કાર]

આત્મા-આપણું વાસ્તવિક સ્વરૂપ-બ્રહ્મ જ છે. એ પવિત્ર છે, અવિભાજ્ય છે, સર્વવ્યાપક છે, સર્વશક્તિમાન છે, વિશુદ્ધ છે, પૂર્ણ છે. એ સત્ છે, પ્રકાશ છે, આનંદ છે. એને સ્થળકાળ નથી, એને કાર્ષ્ક કારણનાં બંધન નથી. એ મુક્ત છે, સ્વયંપ્રકાશ છે

પ્રકૃતિની પ્રક્રિયાઓમાં આ આત્મા જ વિવિધ રૂપે પ્રગટે છે. ભૌતિક કક્ષા ઉપર આ આત્મા ભૌતિક રૂપ ધારે છે-એ અન્નમય પુરુષરૂપ જ્ઞાનતંતુઓની જૂમિકાએ એ પ્રાણમય પુરુષ બને છે. માનસિક કક્ષાએ એ મનોમય પુરુષ બને છે. સત્મથી અભિજૂત થયેલી પરામાનસિક કક્ષાએ એ વિજ્ઞાનમય પુરુષ બને છે. સર્વ-

વ્યાપક દિવ્યાન હતી જુમિહાએ એ પરમ આનંદભોક્તા આનંદમય પુરુષ અને છે. ને છેક દિવ્ય જ્ઞાન-અવસ્થાની કક્ષાએ એ સર્વગાની આત્મા અને સમગ્ર બ્રહ્માકૃતિ જુગ અને ગ્વામી સમો ચૈતન્યપુરુષ અને છે. પરમવિશુદ્ધ અને દિવ્ય કક્ષાએ એ સત્-પુરુષ અને છે.

માનવી થોતે દિવ્ય છે- દિવ્યાત્મા છે એટલે આમાની એક અથવા બધી જ કક્ષાનો અનુભવ એ મેળવી શકે છે.

સચ્ચિદાનંદ એ હિચ્ચતર પુરુષની અભિવ્યક્તિ છે મન, જીવન, શરીર વગેરે અપરા પ્રકૃતિ જેવી નિમ્નતર કક્ષાએ પ્રગટે છે મૃત્યુની અવસ્થામાં મન, જીવન અને શરીર અનુભવાય છે શરીરની અદર રહેલા સચ્ચિદાનંદનો સાક્ષાત્કાર એ માનવ ઉત્ક્રાંતિનો હેતુ છે

આત્મસાક્ષાત્કારની શરત માનસિક અહ ભાવ દ્વૈત કદ્ધીને હુ ખો પ્રગટાવે છે એનું કારણ એ છે કે શરીર અને મન અવિદ્યાને કારણે સમગ્ર વિશ્વ સાથેની એકતાનો ભાવ રાખ્યા વગર ખોટી રીતે એ અવિદ્યા સાથે એકરૂપ બની રહે છે ભૌતિકતાના બંધનમાંથી છૂટવાની અને આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવાની એક જ શરત છે, અહ ત્વનો ત્યાગ, કર્મનો નહીં, પણ અહ ત્વનો ત્યાગ એ જ પચેય હોવું જોઈએ મન, શરીર અને ભૌતિક જીવન જેવાં નિમ્ન પ્રકૃતિ સાથેની એકરૂપતાનો અનુભવ અદ્વૈત્ય થતાં જ સાચું સ્વરૂપ-દિચ્ચતર સ્વરૂપ-તરત જ પ્રગટે છે

૬. સચ્ચિદાનંદ

[ત્રણ નહીં, એક જ]

સચ્ચિદાનંદ એ નિર્મુખ બ્રહ્માના ત્રણ લક્ષણ છે માનવજીવિ

આનાથી ઉચ્ચતર લક્ષણો બ્રહ્મ માટે કદપી શકી નથી. પાણીમાં તથા લક્ષણો છે-પ્રવાહિતા, સારો સ્વાદ અને ચગકતો રંગ પણ આ લક્ષણો જુદાં જુદાં નથી દેખાતા. એ એક જ હોય છે. દીપકની જ્યોતમાં ગરમી, તેજ અને હાલાશ જોવા મળે છે આ ત્રણેય લક્ષણો જ્યોતમાં એકી સાથે રહે છે એ અલગઅલગ અને ભિન્ન નથી. એ જ રીતે સત્-ચિત્-આનંદ એ તથા જુદાં લક્ષણો નથી, પણ એક જ છે એ બ્રહ્મમાં એકી સાથે વસે છે એ બ્રહ્મનું અનિવાર્ય સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે. એ છે હસ્ત-પાણિ-કર-ને ખરેખર હાથ માટેના જ પર્યાય છે હસ્ત-પાણિ-કરને જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી એમનો અર્થ છે હાથ આ ભૌતિક વિશ્વમાં તમને અસત્, જડ અને દુઃખ જોવા મળે છે અનાત્માના આ ત્રણ નકારાત્મક લક્ષણો અલગ તારવી બતાવવા માટે આત્મામાં આ ત્રણ હિતાવહ લક્ષણો સૂચવવામાં આવ્યા છે જે ચિત્ છે જ એ સત્ થઈ શકે-જેને જૂત, ભાવિ, વર્તમાન કોઈ કાળ નથી, જેને કોઈ આદિ નથી, અત નથી. જે સ્વયં પ્રકાશિત છે, સ્વયં તેજોમય છે, સ્વપ્રકાશ છે, સ્વયં જ્યોતિ છે એને ચિત્ કહેવાય. આ સાથે એ અન્ન સર્વ વસ્તુઓને પણ અગ્રવાળે છે એને લઈને અન્ય સર્વ પ્રકાશે છે તમેવ માન્તમ્ અનુમાતિ સર્મ્, તમ્ય માતા સર્મ્, હૃદમ્ ત્રિમાતિ ॥ (કટાપન્નિપદ) એ છે સહુનો પ્રકાશક-એ છે સર્વ જ્ઞાનની ગંગોત્રી સૂર્યના કિરણો નીચે રહેતું પાણી જેમ સૂર્યમાથી ગરમી મેળવે છે તેમ બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો એમનો પ્રકાશ બ્રહ્મમાથી મેળવે છે

૭. મોક્ષસ્વરૂપ (પરમાનંદ પ્રાપ્તિ)

[શ્રેષ્ઠ ધ્યેયનું સ્વરૂપ]

કોઈક એવી દલીલ કરે કે “અવિદ્યાનો નાશ એ ક્ષણિક

અવરખા હોય અને સનાતન સ્થિતિ ન હોય તો પરમ સત્ય એ જીવનનો સનાતન અંત ન હોઈ શકે. બીજા શબ્દોમાં પરમ સત્ય માત્ર અજ્ઞાનના અભાવમાં જ હોય છે તો તો પછી અવિદ્યાની આ ગેરહાજરી સતત રહેવી જોઈએ અથવા આ પરમ સત્યમય સ્વરૂપ આ સંસાર જીવનમાંથી સનાતન મુક્તિ ન જ આપી શકે”

શકરના જ એક શિષ્ય પદ્મપાદનો આ પાયાનો મત હતો. તસ્માન્ મિથ્યાજ્ઞાન વૃત્તિમાનમ્ મોશ્ન - મોક્ષ એટલે અજ્ઞાનનો નાશ એવા વિધાન સાથે એ મોક્ષતા સ્વરૂપ વિધેની પોતાની લાંબી દલીલ પૂરી કરે છે

૧. આના જવાબમાં એમ કહી શકાય કે અવિદ્યાનો નાશ પોતે જ કાંઈ જીવનનું ધ્યેય નથી. કારણ કે એમાં નથી દુખનો અભાવ અથવા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સંસારદુખોનો સંપૂર્ણ વિનાશ અને અપરિચ્છિન્ન આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે નિશ્ચય અજ્ઞાનનો નાશ ઉપયોગી તો છે જ, કારણ કે એનાથી સર્વ દુખોના અંત સાથે આનંદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે

૨ ચિત્તસુખામાર્થ આનાથી પણ એક ડગલું આગળ વધે છે એનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનનો નાશ તો ઠીક પણ દુખનો અભાવ - એ પણ જીવનનું ધ્યેય નથી બ્રહ્મ તો છે પૂર્ણ આનંદનો સાક્ષાત્કાર એટલે કે આત્માનંદનો સાક્ષાત્કાર અલબત્ત દુખનો નાશ એ આત્માનંદની પૂર્વમુખિકા તો છે જ એ જ રીતે અવિદ્યાનો નાશ થાય એટલે દુખમાંથી મુક્તિ મળે જ. નીચેની દલીલો દ્વારા એ પોતાના સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરે છે.

માનવીના સર્વ કાર્યો એક જ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે થત હોય છે - એ છે સુખની પ્રાપ્તિ સુખ એ આત્માની સહજ પ્રકૃતિ છે. પણ એ સુખ અજ્ઞાનજન્ય દુખથી ઘેરાયેલું હોય છે એવા

અસાનના નાશમાં જન્મતા દુઃખનો નાશ સુખના વિરોધી બળને નષ્ટ કરે છે. એટલે દુઃખનો નાશ એટલા માટે જ ઝંખવામાં આવે છે, જેથી આનંદનો હિલલ થાય. દૂંઠમાં દુઃખના નાશ કરતાં આનંદની પ્રાપ્તિ વધારે મહત્વની છે કારણ કે છેવટે દુઃખનો નાશ એના પોતાના મહત્વથી નહીં, પણ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે જ જરૂરી છે.

દુઃખમાંથી મુક્તિ માત્ર એ મુક્તિ પૂરતી જ મેળવવાની છે ને એથી આનંદપ્રાપ્તિ એ દુઃખમુક્તિ કરતાં ઊતરતી છે. એવો ચિંત્સુષે દર્શાવેલો સિદ્ધાંત અહીં ટકી શકતો નથી. દુઃખમાંથી મુક્તિ એ જ જો માનવક્રિયાઓનું અંતિમ લક્ષ્ય હોય તો દાખલા તરીકે કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે કોઈ પ્રયત્ન જ ના કરે. એ તૃપ્તિ નિમિત્તે જે અસંખ્ય ચિંતાઓ માણસને બોગવવી પડે છે એનાં દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવવા માણસ દામનૃષ્ટિથી દૂર જ ભાગ્યે હોત પણ એમાંથી મળતો ક્ષણિક આનંદ - જો કે એની પાછળની ચિંતાઓનો પાર નથી છતાં એ માણવાના જે પ્રયાસ થાય છે, એના ઉપરથી સમજાય છે કે માત્ર દુઃખનો વિનાશ જ નહીં, આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ માનવીનું ધ્યેય હોય છે.

ચિંત્સુષે દર્શાવેલા માનવકાર્યના અંતિમ લક્ષ્ય વિષેના ખ્યાલની અસત્યતા કોઈ આ આનંદની ક્ષણિકતાને લઈને ખોટી નથી પડતી, કારણ કે છેવટે તો દુન્યવી આનંદ એક ખ્યાલ જ છે એટલે દેખીતી રીતે તેની માત્રામાં વધારો ઘટાડો થયા જ કરવાના. એટલે વ્યક્તિને પોતાને જેમાં આનંદ લાગતો હોય એવી રિયલિટી પ્રાપ્ત કરવાને માટે એ સ્વેચ્છાપૂર્વક ચિંતાઓ અને મુશ્કેલીઓ સહન કરે જ. એટલે જ તો દુર્ગુણી મનુષ્ય ક્ષણિક આનંદોનું જીંમું મૂલ્ય આંકીને તમામ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ ભોગવવા તૈયાર રહે છે. એટલે જ દુઃખનો અભાવ એ માનવ-

જીવનનું ધ્યેય હોત તો ક્ષણિક આનંદો પ્રાપ્ત કરવા 'માટે માનવીએ દુઃખોની પરંપરાઓમાં ચર્ચાને પસાર થવાનું પસંદ ન જ કર્યું' હોત, કારણ કે આવાં કાર્યોને અંતે જે દુઃખપ્રત્યક્તિ મળે એની તુલનામાં એ અગાઉનાં દુઃખો ધણી વધી જાય.

જતાં એમ નથી ધારી લેવાનું કે વેદાંત-ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદોને માનવજીવનના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય ધ્યેયરૂપ માને છે. કારણ કે એ તો આત્માના અસીમ આનંદની તુલનામાં ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદો કરતાં પણ ઉચ્ચતર એવા બૌદ્ધિક આનંદોને પણ ધિક્કારે જ છે. વર્તમાન સુખ અને માંગલ્યની ખોટી ધારણાઓ બાંધવી એ એક પ્રકારની નૈતિક નબળાઈની સીમા જ છે. એટલે જ તો ઈચ્છાઓ અને તે પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનોને, સમજવા યોગ્ય ભુદિની જરૂર પડે જ છે. એટલે જ તો ઉપનિષદોમાં આ વિચાર વારંવાર ઝગઝગતો જોવા મળે છે કે આત્માનંદની તુલનામાં બ્રહ્માના સર્જેલા આ ભૌતિક જગતના આનંદો તો સાગરની સામે એક જલખિંદુ જેવા જ છે. સુખના આદર્શને શક્ય એટલું ઉચ્ચ સ્વરૂપ આપવાના આવા ઉદ્દેશથી જ વેદાન્ત સાધકોના નૈતિક સંસ્કરણ ઉપર વધારે ભાર મૂકે છે. આત્માનો આનંદ અસીમ અને અવર્ણ્ય છે.

આમ અજ્ઞાનના અંતની જેમ દુન્યવી દુખોનું નિરાકરણ પણ માનવજીવનનો અંતિમ અને મુખ્ય હેતુ નથી. પરમપવિત્ર આત્માનંદ જ આપણી સર્વક્રિયાઓનો માર્ગદર્શક હોય છે, ને હોવો જ જોઈએ. [સિદ્ધાંત લેક્ષ].

પ્રશ્ન : મોક્ષનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

ઉત્તર : સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ, પરમાનંદ પ્રાપ્તિ.

પ્ર. સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ એટલે શું ?

ક. સર્વપ્રકારનાં દુઃખો, અવિદ્યા અને તેનાં કારણો, જન્મ, મૃત્યુ વગેરેનું નિવારણ.

ખ. પરમાનંદ પ્રાપ્તિ એટલે શું ?

ક. નિત્ય, નિરુપાધિક, નિરતિશય આનંદ—સનાતન, વ્યાપક, અસીમ આનંદ.

રાજયોગિક સંયમ દ્વારા રાજયોગી સિદ્ધિઓ મેળવે છે. રાની સત્સંકલ્પો દ્વારા સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. કૈવલ્યમુક્તિમાં વિનાશ, મૃત્યુ, ભૂખ, તરસ, શોક, દુઃખ, દનાશા, વિષાદ, વેદના, શંકા, ભય અને પાપમાંથી મુક્તિ મળે છે. પગ દાપવામાં આવતો હોય ત્યારે પણ રાનીઓને સહેજેય દુઃખ નહીં થાય. એક મહાવિશ્વતા સર્જનને બાદ કરતાં તેની પાસે અન્ય સર્વ સિદ્ધિઓ ને શક્તિઓ હોય છે.

૮. સર્વજ્ઞતા

સહજ નિર્વિકલ્પ રિયલિટી એ બહુ જ અસામાન્ય કક્ષા છે. તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં કેટલોક સમય રહી શકો, પણ હમેશ માટે સહજ નિર્ગુણ બ્રહ્મવસ્થા રહે એ અતિશય મુશ્કેલ છે. વિશેષ પ્રકારની ઈશ્વરકળાવાળા શ્રી શંકરાચાર્ય અને શ્રી દત્તાત્રેય જેવા થોડા જ મહાન આત્માઓને સહજ, પૂર્ણ, નિર્ગુણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ હતી.

બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ છે, સર્વકર્તા છે. વિશ્વના સર્વ પદાર્થોમાં એ પ્રકાશ પાથરે છે. બધા જ એને સીધે પ્રકાશે છે [ચ્છ]. સામાન્ય અર્થમાં બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ નથી. એ સર્વજ્ઞ છે એટલું જ નહીં, એ સર્વ-જ્ઞાન પણ છે. એ સર્વશક્તિમાન છે એટલું જ નહીં,

એ પોતે જ શક્તિ પણ છે. શબ્દિદાનંદ તેનું સ્વરૂપ છે; મૂળ તો મુખ્ય પ્રકૃતિ છે, પણ એ દૃષ્ટાન્તા રંગ જેવું નાશવંત સમુદાય નથી. આનંદ અને જ્ઞાન [ચિત્ત] એના દેહ છે. અલ્પ સર્વ કાર્ક છે, એને નથી સ્વરૂપ કે નથી સાધનો. સર્વશક્તિમત્તા અને સર્વગતા એની પ્રકૃતિના મૂળ આધાર છે.

गर्वेन्द्रियगुणभागं सर्वेन्द्रियनिर्दिष्टम् ।

अतन्मं सर्वमन्वेव निर्गुणं गुणमाकृतं च ॥

(મીતા ૧૩ - ૧૪)

— “ઇન્દ્રિયો નહીં હોવા છતાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રકાશિત થનાર, સર્વના આધારરૂપ, ગુણોથી મુક્ત, ને છતાં એ ગુણોને ઉપભોગનાર.”

અલ્પનું શીર્ષ છે પૂર્ણ - પરમ - આનંદ. જિહ્વા છે પૂર્ણ આનંદ. જમણો ને ડાબો હાથ છે પૂર્ણ સંતોષ. એના કાન જોઈ શકે છે. એના પગ ભોજન કરી શકે છે. એના નખ ખોલી શકે છે, વ્યાખ્યાન આપી શકે છે, કારણ કે પોતાના સ્વરૂપનું એને જ્ઞાન છે.

સ્વરૂપજ્ઞાન દ્વારા સર્વજ્ઞતા

અલ્પથી શુદ્ધ જગતનું અસ્તિત્વ નથી. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એ અલ્પનાં ત્રણ વિવિધ પાસા જ છે. એક સ્વરૂપ ઈશ્વર, બીજું સ્વરૂપ જીવ, ત્રીજું સ્વરૂપ જગત. એનું એક સ્વરૂપ છે જ્ઞાન - મૌન, જ્યાં કશો અવાજ કે સ્પંદન નથી. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એક એવી કક્ષા છે, જ્યાં જીવ-મુક્ત જ્ઞાની એ અલ્પનો અનુભવ કરે છે. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એક જ છે. જ્ઞાનીને વેદાંતના આ અદ્વૈત વિકાસનમાં એકથ જ દેખાય છે. એને અલ્પથી બહાર અસ્તિત્વ ધરાવતું કશું દેખાતું જ નથી. જગત

ક્ષણિક અને નાશવત છે એ અર્થમાં એ મિથ્યા છે સાપેક્ષતાની દૃષ્ટિએ હાને એ સાચુ લાગે અને ત બ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત શૂન્ય - નહિવત્ ખતી જાય છે અપરિવર્તનશીલ બ્રહ્મની જેમ જગત સત્ય નથી હૃદય આધ્યાત્મિક કે પરાપરની ભૂમિદાથી જોતા જગતનુ કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી પરબ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત નાના વાછરડાના પગલા જેવુ પણ ન ગણાય વિખ્યાત મહાત્રય યોગવાશિષ્ઠમા વસિષ્ઠજીનો આવો મત છે અને તતાની સાથે સરખાવતા જગત એક ટપકા જેવુ, પિનના માથા જેવુ, રાઈના દાણા જેવુ, નદીમા તરતા તણખના જેવુ નગરની ખતી રહે છે આ જગત ક્ષણિક અને નોશવત છે એવો શમ્ભુચાર્યનો મત છે આ વિચારત તુ એમના વિખ્યાત વિચારત્રય વિવેકચૂડામણિ'મા ઠેર ઠેર જોવા મળે છે

શ કરના મત મુજબ માયા સત્ પણ નથી, અસત્ પણ નથી એનામા વિવિધતાય નથી કે નથી એકરૂપતા માયા અનિર્વચનીય છે આ સિદ્ધાંતનો આજના નવા વેદાંતીઓ સાવ ઊધો અર્થ ઘર્ષને કહે છે કે જગતનુ અસ્તિત્વ જ નથી અને પોતાની આ દનીલના સમર્થનમા એ લોકો સસલાના શિંગડા, વધ્યાપુત્ર અને આકાશકુસુમ જેવા ઉદાહરણ આપે છે વધ્યાના પુનર્નુ અસ્તિત્વ હોય તો જગતનુ હોય એવા પૂર્ણ અગ્નિવાદનો સિદ્ધાંત ટકી શકે એવો નથી દિલસૂદીના ક્ષેત્રમા એને સ્થાન નથી કોઈ દિલસૂદે આ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર નથી કર્યો આ બ્રહ્માડ ચોક્કસ અને સુનિશ્ચિત નિયમોના આધારે ચાલે છે જીવોને માર્ગદર્શન આપનાર એક ઈશ્વર છે, જે સર્વને તેમનાં કર્મોના ફળ આપે છે સર્વ બ્રહ્માડલક્ષી, મનોવૈજ્ઞાનિક અને શાસ્ત્રીય પ્રશ્નોને તાર્કિક રીતે સ્પર્શનારી એક સુદિવાદી દિલસૂદી છે જો એ અગ્નિવાદને સ્વીકારવામાં આવે તો આ બધુ

નિર્ગતિક જ નહીં. આ સિદ્ધાંતે ભારતનું નાખ્યોદ વાળા નાખ્યું છે સરળ અને વિશુદ્ધ જ્ઞાનયોગ માટે ખૂબ જ ઓછા માધ્યસે લાયક છે પણ બાહ્યની વિશાળ બહુમતી માટે તો વિશુદ્ધ કર્મ અથવા કર્મ અને જ્ઞાનનો સુમેળ અથવા કર્મ અને ભક્તિનો સુમેળ જ ઉપયોગી અને ઉચિત છે.

અજ્ઞાતિવાદના સિદ્ધાંતે આપણા ધણા જુવાનોને જ રક્ષા આપ્યા જઈને નિર્ગતિક ચિંતનમાં પ્રેર્યા છે. એવા લોકો વેદાન્ત-દર્શન અને ધ્યાનનું સામું મહત્ત્વ ખરાબર સમજ્યા જ નથી જગતનું અસ્તિત્વ જ નથી એવું સમજી બેસીને એમણે જગતની સાવ અવગણના કરી છે. એમણે ભૌતિક શરીરનું પણ ધ્યાન નથી રાખ્યું ધ્યાન એક ઘણી મુશ્કેલ પ્રક્રિયા છે. જેઓ યોગીસ કક્ષાકે ધ્યાનરત રહી શકતા હોય એ જ લાખો સમય માટે સ સાગ્રનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી શકે. નવો સાધક એકાંતવાસ દરમ્યાન પોતાના મનને ભાગ્યે જ એકાગ્ર અને પૂર્ણ ધ્યાનરથ રાખી શકે, કારણ કે એને ખમર જ નથી હોતી કે મનને સી રીતે હાથ ઉપર લઈને લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરવું. શરીરની જોટલી અવગણના કરવામાં આવે એ બધી છેવટે અશક્તિમાં પરિણમે છે મૂર્ખાઈભર્યા એકાંતને લીધે આવેલી માનસિક જડતા અને અશક્તિને લીધે ધણા સન્યાસીઓ તામસી બની જાય છે, એને વળી પાછી સાત્ત્વિકતા ગણવામાં આવે છે. પછી તો એ પોતાને માટે તેમ જ જગતને માટે નફામાં બની જાય છે શરીરને સ્વચ્છ — સખળ સ્થિતિમાં રાખવા માટે શક્ય એટલી સલાહ લેવાવી જ જોઈએ. દુન્યવી માયુસ કરના પણ સાધકો વધારે સલાહ રાખવી જોઈએ. કારણ કે આ શરીરના સાધન દ્વારા જ તો ધ્યેયે પહોંચાવાનું છે આ સાથે સાધકે શરીર પ્રત્યે ખોટું મમત્ત્વ પણ ન રાખતા નિઃપૃથ રહેવું જોઈએ ને એને ગમે તે પણ હોડવાની તૈયારી રાખવી

જોઈએ. આ જ છે આદર્શ રીત. અમુક વર્ષોના એકાંતવાસ પછી
પણ કશો મુદારો નથી થયો અને ઊલટો તમસમાં પ્રવેશ થઈ રહ્યો
છે એવું સાધકને લાગે કે તરત જ એકાંત છોડીને, જગતની વચ્ચે
આવી રહીને મહાલાવઠમો અને ધ્યાનનો મુમેળ સાધવો જોઈએ.
આમ કરતાં કર્મમાંથી તો એ કોઈક દિવસ પણ બહાર નીકળી
શકે, પણ તમસ તો એના આધ્યાત્મિક વિકાસનો જડમૂળથી
જ નાશ કરશે. બ્રહ્મમાં આ જગત વિચારોના ચલનરૂપે વસે છે.
અથવા તો બ્રહ્મ એ અસ્તિત્વની એક એવી પ્રક્રિયા છે જે બ્રહ્મની
અંદર જ થાય છે ને છતાં એ પ્રક્રિયાથી બ્રહ્મ પર રહે છે. તમે
એક સામાન્ય — નગણ્ય — જીવ છો. તમારી અંદર ઘટનાઓનું
સ્વપ્નવિશ્વ છે. પણ એ બધી ઘટનાઓનાં પરિવર્તન તમારા ઉપર
અસર નથી કરતાં. જે તમારા માટે આ શક્ય છે તો સર્વશક્તિ-
શાળી બ્રહ્મની અંદર જગત કેમ ના વસી શકે ? બ્રહ્મ સર્વશક્તિ-
શાળી છે. એને ગમે તે એ કરી શકે. એ નિર્વિકલ્પ પણ થાય,
સવિકલ્પ પણ થાય. એ નિરાકાર અને સાકાર પણ થઈ શકે,
નિર્ગુણ પણ થઈ શકે, સગુણ પણ થઈ શકે, કારણ કે એ સર્વ-
શક્તિશાળી છે. સર્વવ્યાપક તત્ત્વોને તમે સીમિત, સામાન્ય બુદ્ધિ
દ્વારા સ્થળ, કાળ અને કાર્યકારણના ચોકઠામાં ન બાંધી શકો. ને
એ જ તો મુશ્કેલી છે, કારણ કે “સર્વ માનસિક પરિવર્તનોના
સાક્ષી બનીને રહેવું, ને તે છતાં સર્વ સાંસારિક કાર્યોની અંદર
મન અને શરીરનો ઉપયોગ કરવો” — એ સિદ્ધાંત સાચી રીતે
તમને સમજાય જ નહીં ને ! કારણ ? કારણ એટલું જ કે દુન્યવી
મોહ અને મમત્વને કારણે તમારી બુદ્ધિ અશુદ્ધ છે. કર્તા હોવા
છતાં સાક્ષી રહેવું ને એ કાર્યોથી લેખાવું નહીં — એમ કરવાનું
તમારા માટે મુશ્કેલ હોઈને ઈશ્વરને પણ માત્ર માનવીને રૂપે
જેનારા તમારા દૃષ્ટિબિંદુને લીધે તમે બ્રહ્મને પણ તમારી કક્ષા

જોઈતું નીચે ઉતારી દર્શને દલીલ કરો છો કે બ્રહ્મ પણ એકી-
સાથે કર્તા અને સાક્ષી ન થઈ શકે. તમે એવું કહી લો છો કે
જો તમારા માટે અશક્ય છે એ બ્રહ્મ માટે પણ અશક્ય છે. આ
સાવ બાલિય અને સીમિત માનવશુદ્ધિનું મૂલ્ય છે. બ્રહ્મ તો
સર્વસાક્ષી છે. એ સર્વ શરીરો અને પદાર્થોમાં ક્રિયાશીલ છે.

તમે જુઓ છો એવી દૃષ્ટિએ જાની અને મુક્તાત્મા જગતને
જોતા નથી. પોતાની બહાર રહેલા પદાર્થોને ન જોતાં સર્વ
કાર્ત્તવ્યને એ પોતાની અંદર જ જુએ છે. પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન
હોવાને કારણે જાનીમાં પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા અને અતિવ્યાપક
હિતચત્તરીય ચેતના હોય છે.

માયાની અંદરના સંસ્કાર દ્વારા સર્વજ્ઞતા

ખીજી રીતે પણ માયાની અંદર આવતાં પરિવર્તનો અને
સંસ્કારોના માધ્યમ દ્વારા પણ જાનીને પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય
છે. માયાનાં આ પરિવર્તન એ જો તે મનની વિવિધ કક્ષાઓ અને
રિચતિઓ વિના ખીજું કાર્ત્તવ્ય જ નથી અનેક વસ્તુઓ અને પદાર્થોનું
બનેલું આ જડ વિશ્વ જેમના લક્ષ્યરૂપે હોય છે એવા અસંખ્ય
જીવોના મનની અંદરની ગૃહ અસરો માયાની અંદર તર્યા કરે છે.
જો તે કારણશરીરમાં રહેલા બધા જ સંસ્કાર માયામાં જોડાયેલા
હોય છે. જાની આ માયિક સંસ્કારો દ્વારા પ્રત્યક્ષ સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત
કરે છે.

૯. સંસ્કાર રક્ષા

- આધ્યાત્મિક અનુભવોનું રક્ષણ

તમારે હંમેશાં એકાંતમાં જ રહેવું જોઈએ. આ ખૂબ

અગત્યની ખાખત છે. હું ભારપૂર્વક કહું છું કે એકાંત એ સાધક માટે અનિવાર્ય જરૂરત છે. હું ફરીથી ભારપૂર્વક જણાવું કે એકાંત અનિવાર્ય છે. સાધના માટે એકાંત એ અગત્યનું નિર્ણાયક બળ છે ને એની જ વિશેષ ખામી જોવા મળે છે.

“એ રે એકાંત ! અજમ છે તારું પ્રશાન્ત આનંદ-સૌન્દર્ય !” સુંદર અને લબ્ધ ભાવેલરી પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપ બની રહેનારા એક કવિની આ સહજ વાણીધારા હતી. એકાંતવાસના આનંદના ઊંડાણને એક વાર પશ્ચ જો તમે ચાખો તો ઠાઠ પશ્ચ ભોગે એ એકાંત છોડવાનું મન તમને નહીં થાય. જોએ વિષયસંસ્કારોનો સતત વિચાર કર્યા કરે છે એવા લોકો જ જંગલી પતંગિયાની જેમ ટંદાવનથી વારાણસી ને વારાણસીથી જગન્નાથપુરી એમ ભટક્યા કરે છે. સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષિકેશ અને હિતરક્ષાશી જેવાં એકાંત સ્થળોને એમનું પોતાનું સૌંદર્ય હોય છે. એનું શું વર્ણન કરવું ? માત્ર પ્રશાન્ત નિદિધ્યાસન શુદ્ધિથી એનો અનુભવ કરાય ત્યારે ખ્યાલ આવે.

ગત જન્મમાં કરેલા શુભ કર્મોને લીધે મજેલી મનની નિર્મળ-તાને લીધે તમારામાં એવો વિશ્વાસ જાગે થાય કે વેદો જ સાચા જ્ઞાનનું મૂળ છે ને એ જ્ઞાન દ્વારા તમે ઉચ્ચતમ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા ક્ષમો, છતાં વિષયસંસ્કારોની વિકૃત અસરોને લીધે વાસનામય પદાર્થોની વચ્ચે તમે અહીંતહી અથડાયા કરો છો. સત્યના સાક્ષાત્કારમાં અવરોધક એવું આ દુન્યવી પદાર્થો પ્રત્યેનું મમત્વ યોગ્ય વિચાર, વિવેક અને સુલભ પ્રયત્ન પુરુષાર્થ દ્વારા નષ્ટ કરી નાખવું જોઈએ. થોડા મહિના બંધ ખારણે એકાંતમાં રહેવાથી એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં તમારો સારો વિકાસ થાય એટલામાં અચાનક જ એક યા બીજા અવરોધ કે મુશ્કેલીને લીધે તમારું ધ્યાન ખેંચાઈ જાય છે. એક રીતે તો તમારા મિત્રો જ તમારા

સાચા દુઃખનો છે. એક કે બીજા કામને નિમિત્તે એ તમને દુનિયામાં ખેંચી જ જતા હોય છે. ઘણી વાર નૈતિક જવાબદારીની લાગણીને લીધે પણ તમે બળ પૂરક ખેંચાઈ જાઓ છો. એનો સામનો કરવાનું તમારા માટે સાવ નુરકન હોય છે. અલખત એ સામનો અનિવાર્ય તો છે જ. આને તમારે તમારી નબળાઈ જ ગણવી જોઈએ. તમારા ધોડાઘણા નિકટના મિત્રોને ખુશ કરવા તમારા આદર્શનું બલિદાન આપવું એ પ્રશસનીય તો નથી જ. આવા સ સારી જીવોની સાથે ભળવાથી તમારા નવા આધ્યાત્મિક સંસ્કારો ઝંખવાવા માડશે, ચોડા સમયમા એ સાવ ઓસરી જશે ને પછી તો બમણો પુરવાર્થ કરવા છતાં એ મજા વિકાસની કક્ષાએ ફરી પાછા પહોંચવાનું તમારા માટે અતિમુશ્કેલ બની રહેશે.

સંસારીઓ સાથે ભળવાનાં ભયસ્થાનો

સ સારી જીવોની સાથે ભળવું એ સાધકો માટે એકદમ ભયજનક અને ખતરનાક છે. સ સારી જીવ અને સાધક એ બન્ને જણા પરસ્પરથી તદ્દન વિરુદ્ધ સામસામા ધ્રુવે ચાલનારા છે. ભૌતિકવાદી જીવ વાતોના બહુ શોખીન હોય છે. એ બહુ જ વાતોડિયા હોય છે એ લોકોને વાણીના અજીર્ણનો રોગ થયો હોય છે નિદા, નિરર્થક વાણીવિલાસ, લાખીચોડી ને અતિશયોક્તિભરી વાતો એ બધામા એને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. બ્યારે સાધક મિતલાપી હોય છે એ દ્રકામા જ વાન કરે, ને એનો વિષય પણ આધ્યાત્મિક જ હોય દુન્યવી પ્રશ્નોમા એને રસ પડતો જ નથી; જલડું, એનાથી એને ઘણું દુ ખ થાય છે સાધક અને ભૌતિકવાદી મનુષ્યની વિચારધારામાં પણ ફેર હોય છે. હિદાહરણ તરીકે ભૌતિકવાદીના વિચારોમા પત્ની, બાળકો, પૈસા કમાવાની રીતો અને ઇન્દ્રિયાનંદ જ પ્રધાનસ્થાને હોય છે એમના વિચાર સાવ છીછર

હોય છે. જ્યારે સાધક તો જ્ઞાન વિષે દિવ્ય—દિવ્ય ચિંતન કરે છે. લૌતિકવાદી જીવ હંમેશાં સ્વાર્થલાવથી જ કાર્ય કરે છે, પણ સાધક તો સમગ્ર જગતને પોતાનું જ સ્વરૂપ માનીને નિઃસ્વાર્થલાવે જ કર્મ કરે છે. લૌતિકવાદીની પાસે સૌ ગપિયા હોય તો એમાં લવિષ્ય માટે શી રીતે વધારો થાય એનો જ સતત વિચાર કર્યા કરે છે, જ્યારે સાધક એ રકમ એકી દિવસે ઉઠાડી મૂકે છે. દુન્યવી જીવ સંકુલતાએ અને ગૂંચવાડાથી ભરેલો હોય છે, પણ સાધક તો સાદાઈની ભૂતિ છે. દુન્યવી જીવને કોઈકનો સહવાસ જોઈએ જ, સાધકને પૂર્ણ એકાંત ગમે છે. હીન, દુન્યવી અને વ્યવહારવાદી બુદ્ધિ કદીય ઋષિઓ અને સંતોનાં નિવાસસ્થાનોની શાંતિ અને સૌન્દર્યને શી રીતે ઓળખી કે સમજી શકે? આવાં સ્થાનોમાં નિરંતર પ્રસરી રહેતાં ને નિવાસ કરતાં આધ્યાત્મિક સ્પંદનો પોતે જ, સાધકને સહેજ પણ સ્વપ્રયાસ વિના સમાધિની કક્ષાએ લઈ જાય છે. હિમાલયનાં દિવ્ય સ્પંદનો અને પવિત્ર ગંગામૈયાની પ્રશાંતિદાયક અને આત્માનું ઉત્થાન કરનારી અસરો ગમે એવા લૌતિકવાદી અને જડ નાસ્તિકને પણ અડગ અધ્યાત્મવાદી બનાવી દે એવાં છે. આવા ગ્રંથોમાં ત્રણ માસ મુઠી રહો, ને તમારી જાતે જ એકાંતવાસનું સૌંદર્ય, લઘ્યતા અને કરુણામયી અસર માણો.

પાછા નૂળ મુદા તરફ જઈએ. વિશ્વમાં વસનારાં માણસોનાં મન વિકાસની વિવિધ કક્ષાએ હોય છે. જગતમાં વિવિધ મનોદશાવાળા માણસો હોય છે. જાતજાતનાં મગજ એવા મળે છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ એવા બે પ્રકારના પ્રવાહ મનમાં ચાલ્યા કરે છે વિવિધ પ્રકૃતિના માણસો સાથે તમે ભળવા લાગો એટલે દેખાતી રીતે જ તમને અમુક માણસો તરફ ખેંચાણ થશે, જ્યારે કેટલાકથી તમે દૂર લાગશો. આ સાથે એક ઈર્ષ્યાનો પ્રવાહ પણ વહેતો હોય છે. જેની પાસે વધારે સામગ્રી

અને હિચ્ચનર ગુણો દશે તેમના તરફ તમે અભ્યાસના આરંભ-
 કાળમાં આકર્ષવાના છો જ. આવા ચિત્ર-વિચિત્ર અને સ્વર્ગ
 પ્રવાહો ગેરલાભકારક છે, કારણ કે એથી મનની શાંતિ નેખમાય
 છે. આથી ધ્યાનને પણ નુકસાન પહોંચે, વળી લોહા સાથે વધારે
 લગવાનું થશે તેમ તમારે વાતો પણ વધારે કરવી પડશે. તમને
 વધારે વાતો કરવાની ફરજ પડશે. એનો અર્થ થશે શક્તિની
 નિર્ધારક ખરબાદી. સાધકે સંભાળપૂર્વક બધી શક્તિ જાગવી રાખવી
 જોઈએ. સૂક્ષ્મ મત્યાહાર દ્વારા, બહિર્મુખી વૃત્તિ કરે એવાં સર્વ
 બાહ્ય દ્વારો બંધ કરી દેવા જોઈએ. પ્રાણુરૂપી બખતર અને તમારી
 જાતને કેમ રક્ષવી એ તમે નહીં જાણતા હો તો તમારી કીમતી
 પ્રાણુશક્તિ બીજાઓની પાસે ચાલી જશે. તમારામાં રહેલું માનસિક
 તેજ, પ્રાણુશક્તિ અને સુબદ્ધીય ઔરા—તેજ બીજા નજાના માણસો
 તરફ વહી જશે. આને જ નખરાબાજી કહેવાય પ્રાણુશક્તિનો
 ભયંકર વ્યય થાય છે. યોગીની આસપાસ એક તેજકવચ—
 ઔરાવર્ણ બનાવીને તમારું રક્ષણ કરવાની પ્રક્રિયા તમારે જાણી
 લેવી જોઈએ આબાનો છોડ નાનો હોય ત્યારે સદ્આતમાં એની
 આસપાસ યોગ્ય વાડ કરવી પડે છે. સૂકું ધામ અને ઘોડાં સુકાયેલા
 પાદકામાં ચેતાવેલા નાનાશા અગ્નિમાં તમે એકાએક મોટું લાકડું
 નાખો તો એ અગ્નિ એકસ એકવાર્ષ જ જવાનો. તમે સાધનાની
 કક્ષામાં હો ત્યારે આબાના રોષ અને નાનકડા અગ્નિ જેવા જ
 ગણાઓ, જગતના પ્રચડ અને વિરોધી પ્રવાહો સામે તમે શી
 રીતે ટકી શકવાના હતા ? પાંચ વર્ષના પ્રખર અભ્યાસને પરિણામે
 તમે જે કાર્મ સિદ્ધ કર્યું હોય એ બધું જ બીતિકવાદીઓ સાથે
 ગમે તેમ લગવાથી એક જ માસમાં હંમેશ માટે ગુમાવી દેશે.
 ઘણા લોકો મારી પાસે ફરિયાદ કરતા આવે છે કે અન્ય લોકોની
 સાથે લગવાથી એમણે ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવાની શક્તિ ગુમાવી છે

ને એકાંતમાં જે દક્ષા સિદ્ધ કરેલી એ મેળવવી મુશ્કેલ બની ગઈ છે.

પાંચ કે છ વર્ષનો એકાંતવાસ કર્યા વિના તમારે જગતમાં પગ જ ન મૂકવો. જોઈએ. જગતમાં પ્રવેશતાં તમે કેટલે અંશે બદલાઓ છો એની પરીક્ષા તમારે શરૂઆતમાં જ કરવી જોઈએ. તમને દુનિયાની અંશમાત્ર અસર પણ ન થાય, ને એની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ તમે મનની સમતા જાળવીને આત્મકેન્દ્રિત રહી શકો, તો સહેલાઈથી તમે જગતમાં ફરી શકશો. આ પરીક્ષાઓમાં પાર ન બિતરો તો હજી થોડી ધીરજ રાખો, રાહ જુઓ, વધારે સમય એકાંતમાં રહો, સાધના ચાલુ રાખો.

જે માણસને રોજ એક કલાક સ્વાધ્યાય અને સત્સંગનો અભ્યાસ હોય, ધ્યાનમાં રસ હોય, જેના સાન્નિધ્યમાં તમને આનંદ આવતો હોય અને ઉચ્ચ વિચાર મળતા હોય એવા તમારી સમઠક્ષાના માણસ સાથે હળવા-મળવામાં કશો જ વાંધો નથી. એની સાથે તમે વિવિધ કૂટ દાર્શનિક મુદ્દાઓની ચર્ચા કરી શકશો. એનાથી તમને ઘણો લાભ થશે. સમાધિનિષ્ઠ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક આત્માઓનું ઉન્નત સાન્નિધ્ય તમે માણી શકશો. એમનો સહવાસ ઘણો લાભકારક હોય છે. તમારી અંતઃપ્રેરણા અંદરથી જ બોલી બઠશે કે ફલાણા માણસનું સાન્નિધ્ય ઉન્નતિકારક છે અને પેલાનું પતનકારક છે. અમુક વ્યક્તિનો સહવાસ તમને સહેજ પણ પતનકારક લાગે તો તે જ ક્ષણે એનો ત્યાગ કરી દો.

પતન

વિવેક વગર, આડેધડે ગમે તે માણસની સાથે હળવાથી આધ્યાત્મિક વિકાસમાંથી પતિત થઈ ગયા હોય એવા કેટલાક માણસોનો મને ખ્યાલ છે. એવા લોકો આત્મપરીક્ષા કર્યા વગર

જ હતાવળથી સંસારમાં પ્રવેશી જતા હોય છે. જૂના, સેતાની સંસ્કારો તમને કમડી નાખવાની રાહ જ જોતા હોય છે. એટલે બધી જૂની વાસનાઓ ફરી પાછી બની થઈને ભયંકર જોશથી તમારા ઉપર હુમલો કરે છે. પતનના આ ગાળા દરમ્યાન વાસનાઓ કેન્દ્રિત, તરિત અને જલદ બને છે. પછી બીજે ચરણે તમારા માટે મુશ્કેલ બની જશે.

ચેતતા રહેજો

તમારા મૂળ ઉચ્ચ સંસ્કારોનું હમેશા રક્ષણ કરો. એમને અંખવાવા ન દેશો. જે ગુમાવ્યું તે પાછું મેળવવાનું થઈ જ મુશ્કેલ છે. હમેશા વિચાર અને વિવેકનો ઉપયોગ કરો. દુરિત પ્રભાવોનો સામનો કરવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇતિહાસ ઉપર હમેશા નિયંત્રણ રાખો. પૂર્ણ વૈરાગ્ય ધારણ કરો. દોષના વૈરાગ્યનો અર્થ જ નથી. એ તીવ્ર ને વધારે તીવ્ર બનવો જોઈએ. જે તમે ઇન્દ્રિયોની જોડકમી સહી લેશો, તો વિવેક અને આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું સલામત નીકળી જશે. એકાતમા રહો. કાર્મની સાથે લગશો નહીં. મૌન પાળો, તો તમે સંપૂર્ણ સલામત રહેશો, તો તમે ભવભર્યા પ્રદેશમાંથી મુક્ત થઈ જશો. સિદ્ધ થાઓ પછી સંસારમાં પ્રવેશજો ને માનવતાનું આધ્યાત્મિક ઉત્થાન કરજો.

શ્રીઆરવિંદે વીસ કરતાં પણ વધારે વર્ષ સુધી પોડીચેરીનો એક ઓરડીમાં સંપૂર્ણ એકાતવાસ સેવ્યો હતો. ખાલી ફરવા માટે પણ એ કદી બહાર નીકળ્યા નહોતા. આ સ્વામી વાત છે, અતિશયોક્તિ નથી. એમના કાર્મ શ્રી પારિન્દર થોય પણ ચોત્રી થઈ જઈને કેટલાય વર્ષ એકાંતમાં રહ્યા હતા. ગંગોત્રી પાસેના

ધારણી ગામમાં મહાત્મા કૃષ્ણ આશ્રમ હોવાં આઠ વર્ષથી દાઢમૌન ધારણ કરીને એકાંતમાં રહ્યા છે. ભગવાન ગુફે ઉડુવેલા ઉપવનમાં ૭ વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. ઈશુ ખ્રિસ્ત ૧૮ વર્ષ સુધી એકાંતમાં રહ્યા હતા. સ્વામી રામતીર્થે પણ હપિકેશ પાસે બ્રહ્મપુરીમાં ઘણાં વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. તમે પણ શ્રીચરવિંદ નેવા વિશ્વવિખ્યાત વિભૂતિ કેમ ન થઈ શકો ?

ખાસ નોંધ : બધું ક્રમે ક્રમે થવું જોઈએ. ઘણા લાંબા સમય સુધી સંસારમાં રહેલા માણસ માટે એકદમ જ એક ઝોરડીમાં પેસી જઈને સંપૂર્ણ મૌન સાથે એકાંતવાસ સેવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. સાધનાનો આરંભ કરનાર માટે તો આ ઘણું જ મુશ્કેલ અને દુઃખદાયક બની જાય છે. એણે ધીરે ધીરે પોતાની જાતને કેળવવી જોઈએ. અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌન પાળાને અને રોજ અમુક કલાક એકાંતમાં ગાળાને એણે ધીરે ધીરે મનને તૈયાર કરવું જોઈએ. એણે રોજ સાંજે ગંગાકિનારે, સાગરતીરે અથવા એવી જ કોઈ અનુકૂળ જગ્યાએ ફરવા જવું જોઈએ. સાધના માટે તાજી હવા, તાજીદાયક શીતળ રનાન, સંધ્યાવેળાએ પરિશ્રમણ અને સાદો વ્યાયામ ખૂબ જ જરૂરી છે. દૂધ, ઘી વગેરે ખાવાનું એને પાલવી શકે તેમ ન હોય એટલે એણે વિવિધ રસ્તે કુદરતની મદદ ઉપર જ આધાર રાખવાનો રહ્યો. સાધનાના સમય દરમ્યાન વ્યવહારશુદ્ધિનો ઉપયોગ હંમેશાં થતો જ રહેવો જોઈએ. બેત્રણ વર્ષના ગાળાને અંતે તમે આખો દિવસ એકાંત ઝોરડામાં રહેવાને સક્તિમાન બની શકશો, કારણ કે આટલા ગાળા દરમ્યાન મનન, ચિંતન, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની પ્રક્રિયા તમે સારી રીતે જાણી ગયા હશો. હવે તમે ૭ કલાક ધ્યાનમાં અને ૭ કલાક સ્વાધ્યાયમાં ગાળી શકશો. આ નવા જીવનને મન પણ હવે અનુકૂળ થઈ જવું હોય છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. હંમેશાં એકાંતમાં

રહેવામાં પણ તમને અતિશય આનંદ આવશે. પછી તો એકાદ દિવસ માટે પણ એ એકાંતવાસ છોડવો પડે તો તમને એ નહીં ગમે; એકાંતને એ આનંદ અને શાંતિ ગુમાવવાનું તમને નહીં પાલવે. મદદ, શક્તિ અને સુખ માટે બહાર નહીં પણ અંદરના આત્મા ઉપર જ તમે આધાર રાખશો. તમને એ ખ્યાલ પણ આવી જશે કે સર્વ જ્ઞાન અંદરથી જ આવે છે. તમારું આત્મ અસ્તિત્વ બદલાઈ જશે. તમારું મનઘડતર પણ પલટાઈ જશે. તમારી આ માનવીય છતાં દિવ્ય પ્રકૃતિને સંસારી મનવાળા માણસો બરાબર નહીં સમજી શકે.

૧૦. યોગ અને જ્ઞાન

જ્ઞાનયોગ રાજમાર્ગ છે. વેદાંતનાં સર્વ વ્યાવહારિક શાસ્ત્રોમાં એનું વર્ણન કરેલું છે. કેઈ વિદ્વાન અને સમભાવભર્યા ગુરુ પાસેથી વેદાંતશાસ્ત્ર સંભળવું એ જ્ઞાનયોગનો આરંભ છે. માત્ર ઉપનિષદો જ બ્રહ્મનું ચોક્કસ અને સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપી શકે છે. આરંભથી અંત સુધી શાસ્ત્રોનું યોગ્ય રીતે શ્રવણ કરવામાં આવે તો સ્પષ્ટ થશે કે માનવ આત્મા અને બ્રહ્મની એકતા સિદ્ધ કરવાનો જ સર્વ શાસ્ત્રોનો મૂળ હેતુ છે. બ્રહ્મજ્ઞાનના પ્રતિષ્ઠિત કેન્દ્રસમા વેદાંતના મહાગ્રંથોની યોગ્યતા વિષેની શંકા એ ગ્રંથોનું શ્રવણ કરતાં જ નાબૂદ થઈ જાય છે. ખીચું પગથિયું છે જે શ્રવણ કરું હોય તેનું મનન અને તાર્કિક દલીલો કરવાનું. વેદાંતનાં તમામ પાસાંનું પરીક્ષણ કરવાની બુદ્ધિને છૂટ છે. બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને જ્ઞાન વિષેની તમામ શંકાઓ તાર્કિક દલીલો દ્વારા નાબૂદ થાય છે. શ્રવણ અને તાર્કિક દલીલો દ્વારા આત્માના મૂળ સ્વરૂપનું મેળવવામાં આવેલું જ્ઞાન આત્માના જીંડા ધ્યાનમાંથી મળતા

અનુભવ દ્વારા ચકાસી શકાય છે. સતત ધ્યાન તમામ પ્રકારનાં વિકૃત જ્ઞાન અને વિપરીત ભાવનાનો નાશ કરે છે. આત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં જ આ સંસાર તેના જનક કારણ સમી માયા સાથે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આમ, જીવનનું મૂળ લક્ષ્ય સધાય છે અને સાધક પૂર્ણ પરમહંસ બની રહે છે. સર્વ તત્ત્વોમાં વ્યાપક બ્રહ્મને જ જોવાથી આપણી સર્વ હૃદયગ્રંથિઓ ભેદાઈ જાય છે, સર્વ વિવાદો યોગબળી જાય છે, શંકાઓ અદૃશ્ય થાય છે, ને કંથુ કર્મ રહેતું નથી.

[મુ'૩૩૦ ૩-૨-૮] [— સિદ્ધાન્તલેખ]

આ જ ભૂમિકાએ યોગીઓ નિર્ગુણ્ય બ્રહ્મના ધ્યાન-ચિંતન દ્વારા પણ પહોંચી શકે છે. નીચેના જેવાં શાસ્ત્રવાક્યો સ્પષ્ટ બતાવે છે કે પરમબ્રહ્મની ધ્યાનમય ભક્તિ એ મુક્તિનું ખીનું એક સાધન છે.

“વેદાંત દ્વારા, તે[બ્રહ્મ]ની પ્રકૃતિના ચિંતન દ્વારા અને તેની પરાપ્રકૃતિના ધ્યાન દ્વારા પણ તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે.”

બ્રહ્મનું ધ્યાન ન હોય એમ દર્શાવનારા શ્રુતિવાક્યનો અર્થ એમ તારવવો ભ્રષ્ટ્ર એ કે ‘બ્રહ્મનું’ જ્ઞાન એક રીતે અશક્ય જ છે. એ જ રીતે બ્રહ્મના જ્ઞાનની અશક્યતા દર્શાવનાર શ્રુતિવાક્યનો અર્થ એમ હોવો ભ્રષ્ટ્ર એ કે ‘બ્રહ્મનું’ મૂળ સ્વરૂપ જ એવું છે કે એ જ્ઞાનનો વિષય બની જ ન શકે. ‘બ્રહ્મના ધ્યાનની અને જ્ઞાનની સર્વ પદ્ધતિઓ બ્રહ્મની પરાપ્રકૃતિના નિકટના—એનાથી સહેજ જીતરતા પાસા ઉપર આધારિત છે, પણ જ્યારે ધ્યાતા, જ્ઞાતા બક્તિ તરીકે મઠી જાય છે ત્યારે એ જીતરતું પાસું પણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

યોગસાધક પાસેથી તીવ્ર બુદ્ધિની અપેક્ષા નથી રાખવામાં આવતી. એ પૂર્ણતયા નૈતિક, સંયમી અને શુરુ પ્રત્યે ભક્તિભાવ-વાળો હોય એટલું જ જરૂરી છે. વેદાંતમાં જરૂરી હોય છે તેમ આમાં શુરુએ ગદન વિદ્યાન દોવાની જરૂર નથી. એનાં ચારિત્ર અને વ્યવહાર શુદ્ધ દોવા જોઈએ તે યોગપરંપરાનું એને સંપૂર્ણ જ્ઞાન દોવું જોઈએ.

જ્ઞાનયોગપદ્ધતિનો પૂર્ણ સ્વામી — વિદ્યાન અને નૈતિકતાપૂર્ણ દોવાથી — અલગ માનસિક સૂચિકાવાળા બે સિધ્ધિને દર્શન અને ધ્યાન એમ બે પ્રકારના જ્ઞાન આપી શકે છે.

અતમા નોંધવું જોઈએ કે ધ્યાન એ મુક્તિનું સાધન છે, છતાં એ દાર્શનિક અતુસધાન જોટલું પ્રભાવક અને મહત્ત્વનું નથી, કારણ કે ધ્યાન કરતા ચિતવન દ્વારા અવરોધક પાપોનો નાશ થવાથી માણસ વધારે સહેલાઈથી બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામી શકે છે. ધ્યાન દ્વારા બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટે મથતા સાધકને પત જલિની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિને અતુસરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

બીજો મહત્ત્વનો તત્કાલત

યાગવિત્તરતિનિરાય. [૧-૨, પાત જલ યોગસૂત્ર]

૧. ચિત્તવૃત્તિએનો નિરોધ એટલે યોગ. શીશીને ખૂચ વડે બધ દરી દઈએ છીએ તેમ યોગી પોતાના મનને પ્રયત્ન દ્વારા શિથિલીન કરી દે છે. એ મનને પૂર્ણ શૂન્યવત્ બનાવી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે જાની ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની કક્ષા વખતે પણ મનની સહેજેપ ચિતા નથી કરતો, જોકે સરખાતમાં શમ દ્વારા એણે મનને શાન તો કરી જ દીધું હોય છે. તત્ત્વમતિ અને

છે, કાર્યકારણનો સબધ જાણે છે, પૃથક્કરણ અને યોગકરણ કરે છે, બિંદુ અનુસંધાન અને વિવેકપૂર્વક વિભાજન કરે છે આ ધર્મ સવિતર્ક પદ્ધતિ એ આવી નતિ નતિ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે હું આ નથી, હું તે નથી, હું શરીર નથી, મન નથી હું શમ્યિ । નહિ અવરૂપ છું શિવોદ્દમ્, શિવોદ્દમ્ હાહ ક્ષણોદ્દમિ— હું બ્રહ્મ છું, હું અદ્ભુત નહીં, મોડદમ્ છું જેવા વિચાર એ કરે છે એવો એ થાય છે એ સ્વતંત્ર ચિત્તવે છે કે હું બ્રહ્મ છું, એટલે ક્રોધમરન્યાયે એ ક્ષત્રિરૂપ બની જાય છે જ્યારે રાજયોગી સર્વ વૃત્તિઓને સવિવેકપસમાધિ નામક વૃત્તિમા પરિવર્તિત કરી દે છે છેને એનો પશુ ત્યાગ કરીને નિર્વિકલ્પમા પ્રવેશીને એ જાણે છે કે હું બ્રહ્મ છું

૮ જાતીને ત્વરિત મુક્તિ [પ્રલય, અત્યંત પ્રલય] મળી જાય છે, જ્યારે યોગી પ્રેક્ષાથી ખીજી ચક્રમા એમ ક્રમેક્રમે વૈજ્ઞાનિક રીતે વિવિધ દૃષ્ટાંતોમા ધર્મને પસાર થાય છે એ વિવિધ બુદ્ધિમાએ પસાર કરતો જ રહે છે ઉપરે એ બેય જણા શુદ્ધ બ્રહ્મની અંતિમ બુદ્ધિમાએ ગમે છે

૧૧ અજ્ઞાનના અવશેષ

જીવંત અવસ્થા હોય ત્યારે શ્રુતિ પછી પશુ એના થોડા અવશેષ ટકી રહે છે જરા મુક્તાત્માના શરીરનો દેખાવ અને તેના દુનિયાને ઉત્તરામધ્યા લાગતા કર્મો એ જ્ઞાનના ઉદય પછી પશુ થોડીવાર ટકી રહેતા અજ્ઞાનના અશને કારણે જ છે એમ ગણી શકાય સર્વ કર્મકળના પ્રલાવેનો અંત આવે ત્યારે એ કર્મ અને શરીરનો બાહ્ય ભ્રમણાત્મક દેખાવ પશુ યોગસરી જાય

છે ને મુક્તાત્મા સદાસર્વદા માટે વિશુદ્ધ સમિચ્છાનંદના અસીમ સાગરમાં હમેશને માટે મળી જાય છે. આગળની ભૂમિકાને જીવન્-મુક્તિ અથવા સદેહમુક્તિ કહેવાય છે, જ્યારે પાછળની ભૂમિકાને વિદેહમુક્તિ અર્થાત્ શરીરના નાશ પછીની મુક્તિ કહે છે. આ બંને પ્રકારની મુક્તિ વચ્ચેનો તફાવત વાસ્તવિક નહીં પણ માત્ર નામનો જ છે, કારણ કે સર્વ તફાવતોને પાર રહેલી આ આત્માની પરબ્રહ્મ સાથેની એકતા આ બંને ભૂમિકાવાળામાં જોવા મળે છે. શરીર અને તેની ક્રિયાઓને ટકાવી રાખનારાં કર્મકળ પશુ આવા મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ બ્રહ્મ કરતાં અલગ હોતાં નથી. એટલું જ નહીં, બધનગ્રસ્ત જીવો માટે આવા પૂર્ણ આત્માઓનાં કર્મો ઉપકારક છે માટે એ થોડો સમય ચાલુ રહે છે એવી એક શક્યતા હ્યવવામાં આવે છે. એટલે જ તો વિદ્યારણ્યસ્વામી એમના જીવન્-મુક્તિવિવેકમાં આવી બે પ્રકારની મુક્તિનો તફાવત સ્વીકારતા નથી.

૧. દેહલાકનો મત એવો છે કે છુપાવણ અને જાહેર કરવું એવી બે જાતની શક્તિઓવાળું મળભૂત અજ્ઞાન, જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ અગાઉનાં કર્મકળોને લીધે, દેહલેક અંશે ટકી રહે છે. મૂળ અજ્ઞાનની આ શક્તિને લીધે સદેહમુક્તિની શક્યતા સમજી શકાય છે. [સિદ્ધાંતલેખ]

૨. બીજાઓનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનના નાશ પછી પણ અજ્ઞાનની રહી ગયેલી અસરો જીવન્-મુક્તિનું કારણ બને છે. લક્ષ્ય રાખવામાં આવ્યું હોય તે વાસણમાંથી લક્ષ્ય ઠાઠીને સાફ કરી દીધા પછી પણ તેમાંથી લક્ષ્યની ગંધ આવે છે. એ જ રીતે વસ્તુના નાશ પછી પણ તેની અસરો રહેવાની શક્યતા છે એમ સાબિત થાય છે. [સિદ્ધાંતલેખ]

૩. ત્રીજે એક મત એવો પણ છે કે જગા ગચેલી દિવેટની જેમ મૂળ અજ્ઞાન પણ મૂળાવસ્થામાં રહે છે, ને એ જીવ-મુક્તિનું કારણ બને છે.

૪. જોકે જીવ-મુક્તિ જેવી પૂર્ણ ભૂમિકાને પણ અવગણનારા આવા અજ્ઞાનના અંશની પ્રકૃતિને સમજાવવાનો જોગો શ્રી સર્વજ્ઞાત્રમ મુનિ જેવા વેદાંતી રાખના જ નથી. એમનો મત એવો છે કે પરમ પ્રજ્ઞા જ્ઞાનનું એકત્વ દર્શાય એ ઘડીએ જ શરીરસહિત વિશ્વ અને તેની સર્વ ક્રિયાઓ, મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ, જોસરી જ જાય છે. એમનું અસ્તિત્વ પછી રહેતું જ નથી. પછી એ જ્ઞાનીનું પોતાનું અસ્તિત્વ પણ એક અર્થમાં રહેતું નથી. એ પોતે જ પૂર્ણ અસ્તિત્વ અને આનંદ બની જાય છે. પછી ત્યાં માત્ર એક જ પૂર્ણતા રહે છે, જ્યાં બધું જ પ્રહામય બની જાય છે. [સિદ્ધાંતકેશ]

૧૨. પંચકોષ

- ૧ અન્નમય કોષ
- ૨ પ્રાણમય કોષ
- ૩ મનોમય કોષ
- ૪ વિજ્ઞાનમય કોષ
- ૫ આનંદમય કોષ

અન્નમય કોષ ભૌતિક [સ્પર્શ] શરીરમાં છે, પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોષો માનસિક [અથવા હૃદયભૌતિક] —

Astral] સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે અને આનંદમય કોષ કારણ-શરીરમાં છે. આ વિભાજન વેદાંત પ્રમાણે છે.

શ્રીઅરવિદ ધોષ પ્રાણમય કોષને ભૌતિક — સ્થૂળ શરીરમાં મૂકે છે. મનોમય કોષને સૂક્ષ્મ — માનસિક શરીરમાં અને વિજ્ઞાનમય તેમ જ આનંદમય કોષને કારણશરીરમાં મૂકે છે. જોકે વેદાંતના મત મુજબ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એમ ત્રણ શરીર અને પાંચ કોષ છે. આ વિભાજન વધારે પ્રચલિત પણ છે.

થિયોસોફીવાળા માનસિક અને ઉદ્ભૌતિક એવા બે ભેદ પાડે છે. એ દૃષ્ટાંતી જૂમિકા પ્રમાણે ચાર કે પાંચ પ્રકારનાં શરીર ગણાવે છે. આ ભૌતિક શરીરમાં એક સૂક્ષ્મ [ઈધર] શરીર હોય છે, જે મૃત્યુ વખતે તેનાથી છૂટી પડીને ઉચ્ચસ્તરોમાં ચતા આત્માના ઉત્થાનના ગાળા દરમ્યાન નાશ પામે છે. આમી વિવેકાનંદ માન બે જ પ્રકારના શરીર ગણાવતા : સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ, પશ્ચિમના યોગીને ઉપદેશ આપતી વખતે ગૂંચવણ ટાળવા અને મરણતા કરવા એ કારણશરીરને ગણતરીમાં લેતા નહોતા.

કોષનાં કાર્યો

અસ્તિત્વ, જન્મ, વિકાસ, પરિવર્તન નાશ અને મૃત્યુ એવાં છ પ્રકારનાં પરિવર્તનોમાં યદ્યપિ અન્નમય કોષ પસાર થાય છે. આત્માને કર્મ કરવા માટે ઇન્દ્રિયો નહીં, પણ બાહ્ય કારણો — સાધનો પરા પાડવામાં આવે છે. પ્રાણમય કોષમાં પ્રાણ હોય છે. એ પેલા કણો — સાધનોને કર્મમાં ગ્રેરે છે. એમને લીધે જૂખ અને તરસ લાગે છે. જૂખ અને તરસના ભાવ પ્રાણમય કોષના છે એ ભાવોને આત્મા માથે ઠાર્જ જ સાગતુવળગતુ નથી. મનોમય કોષમાં અંકુષ વસે છે. વિજ્ઞાનમય કોષ વિચારે છે, ચિંતવન કરે

છે, [આમ કરવું કે તેમ, આ કરવું કે તે એવા] લાલ-ગેરલાલ સરખાવે છે, તાર્કિક દલીલો કરે છે, સરખામણી કરે છે, તફાવત વિચારે છે, સરવાળા-માઠબાળા કરે છે, ધાગણા બાંધે છે, નિર્ણય કરે છે, નિશ્ચય કરે છે, સાર તારવે છે, યોગ્યાયોગ્યતા વિચરે છે એનો કિનાકતાપ ધણો વિશાળ હોય છે પ્રિય મોદ અને પ્રમોદ વારા આનંદમય ઠોપ સુખ અને આનંદ પ્રગટાવે છે આ નજીવ આનંદમય ઠોપના લક્ષણો છે મુખર્જની હાકુસ જેરી સુર જેરી જોતાની સાથે જ તમારા મનમાં ઇન્છા જાગે છે એવું નામ પ્રિય એ જેરી ખરીદો તમે માસિક બનેા છો એ છે મોદ ને ચિત્તને શાંતિ થાય ત્યાં લગા તમે ખાઓ છો એ છે પ્રમોદ આ ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ અને તેમાંથી મજેલા આનંદમાંથી પ્રગટેલી જે કોઈ અસરો ચિત્તમાં રહી જાય તેનું નામ સંસાર આવે આનંદ ફરીફરી મગે એવી બિડી ઝખનાનું નામ તૃષ્ણા ઇચ્છાનું એક સુક્ષ્મ સ્વરૂપ, જે ખરેખરી વચ્ચાને નક્કર જન્ન આપે તેનું નામ વાસના વાસના સુક્ષ્મ સ્વરૂપ હેવ હ ઇચ્છા તેનું નક્કર રૂપ હેવ છે એ મેલી વચ્ચ આ તફાવત છે

સાખ્ય-નેદાતની વૃત્તિકાઓની વૃત્તના

અ નમય ઠોપ પાંચ ધ અદૃત તરવોનો બનેનો છે પ્રાપ્તમય ઠોપમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ પ્રાણોનો સમાવેશ થાય છે મનોમય ઠોપમાં મન અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયા આવે વિજ્ઞાનમય ઠોપમાં બુદ્ધિ અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સમાવેશ થાય આનંદમય ઠોપ અવિદ્યા, અવ્યક્ત અથવા પ્રકૃતિનો બનેલો છે ચિત્ત મનની નીચે અને અહંકાર બુદ્ધિના હાથ નીચે રહે સાખ્યપદ્ધતિમાં પ્રાથ્મ ગણ્યતા નથી એ એવું માને છે કે મન બુદ્ધિ અહંકાર અને ઇન્દ્રિયાની ક્રિયાશીલતાનું નામ જ પ્રાણ

પાંચ યોગવૃત્તિઓ અને પાંચ કોષોની ઝેડરૂપતા

પ્રમાણુ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ,

[પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧ - ૬]

પ્રમાણુ અન્નમય કોષ સાથે, વિપર્યય પ્રાણમય કોષ સાથે, વિકલ્પ મનોમય કોષ સાથે, સ્મૃતિ વિજ્ઞાનમય કોષ સાથે અને નિદ્રા આનંદમય કોષ સાથે મળતા આવે છે.

પાંચ કોષ અને સાત ભૂમિકાઓ

પ્રત્યેક કોષ સ્પંદિત થતો હોય છે. એ સાથે એ અમુક ભૂમિકા, તેના પદાર્થો અને જીવોની સાથે તે સપર્કમા હોય છે. જે તે ભૂમિકાના પદાર્થો અને જીવો તેમની સાથે સંકળાયેલા કોષ ઉપર સ્વતઃ ક્રિયા કરીને પોતાના સ્પંદન ધોધમાર વહાવ્યા કરે છે. અન્નમય કોષ ભૌતિક ભૂમિકા સાથે સપર્કમા હોય છે. પ્રાણમય કોષ જૂવલોક સાથે, મનોમય કોષ ઝવર્ગલોક સાથે, વિજ્ઞાનમય કોષ મહલોક અને જ્ઞાનલોક સાથે અને આનંદમય કોષ તપોલોક અને સત્યલોક સાથે સપર્કમા હોય છે.

પાંચ કોષ અને પાંચ પુરુષો

અન્નમય કોષમા સ્થૂલ ચેતનાવાળો અન્નમય પુરુષ, પ્રાણમય કોષના પ્રાણિક ચેતનાવાળો પ્રાણમય પુરુષ, મનોમય કોષમાં માનસિક ચેતનાવાળો મનોમય પુરુષ, વિજ્ઞાનમય કોષમા ઉન્માનસિક

ચેતનાવાળો વિજ્ઞાનમય પુરુષ અને આનંદમય કોષર્મા બ્રહ્માનંદમયી
ચેતનાવાળો આનંદમય પુરુષ — આવી સંકલના હોય છે.

આત્મા પંચકોષથી પર

આત્મા પંચકોષથી પર છે.

આત્મા પંચકોષવિવક્ષણ-પાંચ કોષોથી જુદો છે.

આત્મા શરીરત્રયવિવક્ષણ—ત્રણે પ્રકારના શરીરોથી જુદો છે.

આત્મા અવસ્થાત્રયસાક્ષી—ત્રણેય અવસ્થાઓનો સાક્ષી છે

૧૩. સંસ્કારોનું બળ

[સદાશિવ બ્રાહ્મણનું ઉદાહરણ]

ત્રિગિનાપદ્ધતી પ્રદેશના કુરુ નામના શહેરમાં સદાશિવ
બ્રાહ્મણ નામનો એક પૂજ્ય રાજયોગી રહેતો હતો. એ વારાણસીના
ત્રેલોક સ્વામી જોડેલો પ્રખ્યાત હતો. એ છ છ મહિના સુધી
સમાધિમાં બેસી રહેતો. એ મોટો તિતિયુ અને વૈરાગી હતો. એ
માત્ર કૌપીન જ પહેરતો અને ખલી જમીન ઉપર સૂઈ રહેતો.
દક્ષિણની ગંગા ગણ્યાતી ૬ વેરીમાં એક વાર જાનંતર પૂર આવ્યું. એમાં
સમાધિમાં બેઠેલો આ સદાશિવ તત્કાલે જ બીજા જગ્યાએ ખેંચાઈ
ગયો. એક વખત એ જમીન ઉપર સૂતો હતો. બે છંદોનું ઓશીકું
ખનાવ્યું હતું. આસપાસમાં ગાયો મરાવતા છોકરાઓએ એની
મજકરી કરી : “જુઓ આ મોટા મહાત્માને ! પહેરવાની લંગોટી
માત્ર છે ને તોય પાત્રી ઝોળીકા જેવી સગવડ ભેઈએ છે.”
“ઓશીકા વગર મારાથી નહીં જાંધાય કે ?” પેલા ઘોડા શબ્દોએ

એના મનમાં વિચાર ઊભો કર્યો. એને થોડી અસર થઈ. એણે તરત જ ઈંટો ફેંકી દીધી. આના ઉપરથી સમજાય છે કે જીવનમાં સુધી સમાધિમાં રહેનારા યોગીઓના મન ઉપર પણ પ્રશંસા અથવા નિંદાની અસર થાય છે ખરી. આપું હોય છ સંસ્કારોનું ખળ. અનંતકાળથી નિંદા અને પ્રશંસાએ મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ, આનંદ કે વિષાદરૂપે, પાડ્યા જ કર્યો છે. સ્વયં યાગવલ્કલે પણ એકવાર એક માણસને મૃત્યુનો શાપ આપ્યો હતો. જનકના દરબારમાં બનેલા પ્રસંગ ઉપરથી જાણવા મળે છે કે આટલા મોટા અભિજ્ઞાની હોવા છતાં યાગવલ્કલના મનમાં પૈસા અને ગાયોની સુખમ ઇચ્છા અને થોડીક ક્રોધની માત્રા હતી ખરી. સામાન્ય રીતે એમ મનાય છે કે જ્ઞાનીઓમાં પણ ક્રોધ, રાગ, ટેપ વગેરેના થોડા અંશ હોય છે ખરા, પણ એ તો નામ પૂરતા—આભાસમાત્ર જ હોય છે, વાસ્તવિક નહીં. સંસારી જીવ અને જ્ઞાનીની વચ્ચેનો તફાવત એટલો જ છે કે જ્ઞાનીનો ગુસ્સો નાના બાળકની જેમ હાથવારમાં ઝોગળી જાય છે, જ્યારે પેલાનો સતત આલ્સા કરે છે. જ્ઞાની થોડી જ વારમાં એ બૂચી જશે, પણ સંસારી જીવ હાંબા સમય સુધી પોતાના મનમાં એ યાદ રાખશે, ક્રોધ દ્વારા જ્ઞાનીના અંતરમાં પ્રગટતી અસરને લાકડીના રપશે પાણીમાં થતી લીટી સાથે સરખાવી શકાય. એ હાંબી ટકતી નથી. આવી હહેરો તરત જ નાશ પામે છે.

આપણા દૈનિક જીવનમાં ઊભી થતી ઘણીખરી તકલીફોનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે આપણે પોતાના મન ઉપર યોગ્ય નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી. કેઈ માણસ આપણું ખરાબ કરે તો આપણે તરત જ તેનું ખરાબ કરવાની, બદલો લેવાની ને ઈંટનો જવામ પથ્થરથી આપવાની ભાવના સેવીએ છીએ. ક્રોધનો જવાબ ક્રોધથી જ આપવાનો પ્રત્યાઘાત આપણામાં જન્મે છે. આપણા

પ્રત્યે આચરવામાં આવેલી પ્રત્યેક જૂગઈનો આપણી અંદરથી જનમતો પ્રત્યાધાન દર્શાવે છે કે ચિનને શાંત રાખવાની શક્તિ આપણામાં નથી. આમા પદાર્થ ઉપર એ ધોધની જેમ ધસી જાય છે ને આમ આપણે અશક્ત બની રહીએ છીએ. જૂગઈનો લાવ અને તિરસ્કારના રૂપે પ્રગટતો પ્રત્યેક પ્રત્યાધાન આપણા મનને હાનિકારક હોય છે. એના ઉપર જે નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે તો એ આપણા લાલમાં કામ કરે છે. આનો લાલ તત્કાળ પૂરતો જ નહીં, હરહંમેશ માટેનો ને અમીમ હોય છે. ક્રોધ અને ધિક્કારના પ્રતિભાવને જેટલી વખત દબાવીએ એટલી વાર એટલી બધી વિપુલ શક્તિ આપણા લાલમાં જમા થાય છે કે એનું પરિવર્તન થઈને એ વધારે ઉચ્ચતર શક્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. યોગ્ય રીતે કાજૂમા લેવાયેલો ક્રોધ આપા વિશ્વને હલાવી નાખનારી પ્રચંડ શક્તિના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

સંસ્કારોની સમગ્ર છાપ આપણા મનમાં હંમેશા રહેતી જ હોય છે. આવી અસરો કોઈ સગવડ પૂરતી સુષુપ્ત લાગતી હોવા છતાં એ સર્વદા મનમાં રહે છે જ અને જ્યારે પણ ચોખ્ખા પ્રેરક બળ મળે છે ત્યારે એ બહાર પ્રગટે જ છે. ચિત્તના સ્પંદન અને બહારથી આસરેલા લાગે ને ન દેખાય, પણ અંદરના લાગમાં એ આકર્ષક-અણુસ્પંદનોની જેમ સતત ક્રિયાશીલ જ હોય છે; ને યોગ્ય પ્રકારનો લાવ મળતા એ પાછા ફરીથી જળી જાય છે.

કોઈક એક શબ્દ ઉચ્ચારે કે એના અર્થનો વિચાર કર્યા વિના જ આપણે તરત જ નિર્ણય બાધી બેસીએ છીએ. એ ચિત્તની નિર્જળતાની નિશાની છે. માણસ જેટલો વધારે નમળો એટલી જ વધારે એની નિર્જળ નિયંત્રણ રાખવાની શક્તિ તમારી સંયમ-શક્તિ ઉપરથી જ તમારે હંમેશા તમારું માપ કાઢવું જોઈએ.

કોઈ સમાચાર સાંભળ્યા પછી દુઃખ થાય અથવા ક્રોધની લાગણી જિભી થાય તો તરત જ તર્ક કરીને નિરીક્ષણ કરો કે એણે તમારા મનમાં કેવી કેવી વૃત્તિઓ જન્માવી છે. સંયમ કાંઈ એક દિવસમાં નથી આવી જતો, પણ રોજરોજના સતત અભ્યાસથી એ કેળવી શકાય છે. ધારો કે તમે બજારમાં જઈ રહ્યા હો ત્યાં જ માથુસ આવીને તમારી કોઈ વસ્તુ પડાવી જાય છે. એ સાથે જ તમારા મનમાં ક્રોધ નામની એક વૃત્તિલહર ઉભી થાય છે, પણ એ વૃત્તિને સરખવા દેશો જ નહીં અને એને રોકી શકો, તો તમારામાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ અને વૈરાગ્યભાવ જન્મશે.

પ્રતિપક્ષ ભાવના

દુષ્ટ વૃત્તિઓ આપણી પ્રકૃતિની અંદર જોડેજોડે જામેલી હોય છે. એમનો નાશ કરવા માટે પ્રયત્ન પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે. એમનો નાશ કરવાનો એક જ રસ્તો છે : એમના કરતાં ઉચ્ચતર વૃત્તિભાવ કેળવવા, એમની વિરોધી વૃત્તિઓ સરખાવવી. જેનાથી છૂટવું હોય એવા ખોટા વિચાર કે કાર્યની ટેવની જગાએ તેનાથી મિલકુલ વિરોધી સારી ટેવ પાડવાથી જ સરળતાથી તેનો નાશ થઈ શકે છે. ખોટી ટેવ અને વૃત્તિઓનો જડમૂળમાંથી નાશ કરવા માટે રાક્ષસી ઇચ્છાશક્તિ જોઈએ, પણ એના બદલે, એનો જગાએ વધારે સારી વૃત્તિ કેળવીને એને દૂર કરવાનું કાર્ય ઘણું વધારે સરળ અને પ્રાકૃતિક યોજના પ્રમાણેનું લાગે છે. સારી વૃત્તિ ખરાબ વૃત્તિને ક્રમેક્રમે બદલાર કાઢી નાખે છે તે એક અંતિમ સઘર્ષ પછી એ જીવનભર પાછી નહીં પ્રગટે. અશુભમતી ટેવો અને દુર્ગુણોનો નાશ કરવા માટેનો આ સદ્વૃત્તિ સરળ રહેતો છે. દુષ્ટ વિચારો અને ખૂરાં કાર્યોને ઉચ્ચ વિચારો અને સદ્ગુણીકાર્યો દ્વારા પ્રત્યાઘાત પાડીને દૂર કરી શકાય.

પ્રેમ સહજ અને સનાતન છે, ધૃષ્ટા અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકાર છે દ્વિમત સહજ અને સનાતન છે ખીક અસહજ અને ક્ષણિક વિકાર છે દયા સહજ અને મનાતન સદૃશ્ય છે, ધૃષ્ટા અપ્રાકૃતિક વિકાર છે પ્રેમભાવના દ્વારા જુગાટત્તિ ઉપર નિયંત્રણ આપવું જોઈએ હ મેથાં માણ્યમના સદૃશ્યો અને જીજ્ઞાસાના તરફ જ જુઓ વારવારના પ્રયત્નો દ્વારા મનને આ દિશામાં દોરતા રહો અને તમે પચાસ વખત નિષ્ફળ થાઓ, પણ એકાવનમી વાર તો સફળ થયો જ, તે નિશ્ચિત વાત છે માણ્યમની ખામીઓ અને નબળાઈઓ ગોધી ટાટવી, ધિક્કાર જગાડવો, ટીંગ કરવી, લાજન આપવું, હલકા પાડવા, લડવું, ઝઘડવું — આ બધી રાજસિક પ્રકૃતિના મનવાળાની સહજ રૂતિ હોય છે સાર્વિક પ્રકૃતિ હ મેથાં માણ્યમની જીજ્ઞાસાના જ જોરે, દોષની અવગણના કરશે, દુષ્ટોની અને શકાથીયે જીવોની મજકરી સહી લેશે સહુને હ મેથાં ક્ષમા આપ્યા કરશે ને અગાનના જીડા ખાડામાં પડેલા દુન્યવી જીવોની દયા ખાઈને સહાનુભૂતિ પણ રાખશે

સ્ત્રી જ્યારે પોતાના પતિ સાથે ઝઘડતી હોય ત્યારે બાળક તેના ખોળામાં પડતા જ એ ઝઘડવાનું જુલોને બાળકને વહાલ કરે છે એ હસી પડે છે એના બાળકની હાજરી એના મનમાં ધિક્કારને બદલે એની વિરોધી પ્રેમની ભાવના જગાડે છે બરાબર આ જ રીતે તમામ દુર્જીવો અને વાસનાઓના વિરોધી ભાવ અને સદૃશ્યો કેળવીને નાશ રૂતિઓનો સંપૂર્ણ નાશ શક્ય બને છે ચોગ્ય સંભાળ અને પુરુષાર્થ દ્વારા જેમ માણી બગીચામાં વિવિધ પ્રકારના ફૂલ ઉગાડે છે એ જ રીતે આપણે પણ આપણા અસ્થિતિમિક વિકાસમાં અનિવાર્ય એવા સદૃશ્યો આપણા હૃદયમાં જરૂર ઉગાડી શકીએ આ ગુણોના ટેટો વિકાસ થયો છે એ દર નય કે જ મહિને આપણે જોવું પડે જુના દુર્જીવો એમના વિનાશ સામે

શક્ય એટલે સામનો કરશે, એ ટકી રહેવા મથશે, ફરી ફરી ઊગવા પ્રયત્ન કરશે, ફરીથી પ્રવેશવા માટે મથશે. આપણે સતત જનમત રહેવું જોઈએ. તો હાંમે ગાળે આપણને સંપૂર્ણ આત્મસ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વિચારશૂન્યતા, શિવોદ્ધત્ત લાવના વર્ગે દ્વારા ઇચ્છાઓનો સામનો કરી કોઈ [ખોટી મહત્ત્વાકાંક્ષી] યોજના ન ઘડશે, ખોટી કલ્પનાઓ ના કરશે, હવાઈ કિશ્કા ખાંધશે નહીં, ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયાસ ન કરશે. લાગણીઓનો નાશ કરો એટલે ઇચ્છાઓ પોતાની મેળે જ નિર્જળ થઈને નાશ પામશે. ક્ષમા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ અને એકતાની લાવના દ્વારા ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવો. એમ વિચારો કે સર્વત્ર મારા વિના ખીજું છે જ કોણ કે ગુસ્સો કરું ? એ તો બધું અજ્ઞાન છે. હું એકમેવાદિતીયમ છું. મારા વિના ખીજું કોઈ નથી. હું જ સર્વ કંઈ છું. આવા વિચારો સતત ચિંતવ્યા કરો.

ઉદારતા અને તત્કાળ દાન દ્વારા લેભનો નાશ કરો. અહં જ્ઞાતિસ્મિની લાવના દ્વારા અહંકારને ઓગાળી લો. જ્ઞાતિ વિના કયાંય ખીજું કંઈ જ નથી. અન્ય સર્વને અપવાદ્યુક્તિ દ્વારા નકારો. સ્વાભિમાનને વિનમ્રતા દ્વારા ગાળો. નિષ્કામ કર્મ દ્વારા અભિમાનને ગાળી નાખો. શિવોદ્ધત્તની લાવના, ઐક્યભાવ અને હિંમત કેળવીને ડરનો નાશ કરો. તપ દ્વારા વિલાસ-મોહનો વિનાશ કરો. મૈત્રી, કરુણા અને આર્જવ દ્વારા લાગણીઓ અને લાવનાઓને નિર્મૂળ કરો. અડગ ધૈર્ય અને તિતિક્ષા દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરીને પ્રવળ ઇચ્છાશક્તિ કેળવો. મુદિતા દ્વારા ઇચ્છાઓને બહાર કાઢો. સાત્ત્વિક સંતોષ, વિચાર, સત્સંગ, પ્રચંડ ધૈર્ય, સંન્યાસ અને સમાધિ દ્વારા શાંતિ મેળવો.

જપ

૬૨ આપણે જપનો અર્થ વધારે સારી રીતે સમજી શકીશું. આધ્યાત્મિક સંગ્રામેને વેગ આપનારું એના કરતા શક્તિશાળી બીજું કોઈ બાળ નથી. પવિત્ર સંજ્ઞાનેનો એક ધડીનો સંગ પણ આ સંમારણાગરને તગવા માટે એક નૌકાનું કામ આપી જાય છે. એવી છે સત્સંગની શક્તિ. આ જ રીતે ઠે નો જપ અને તેના અર્થનું ચિંતવન મનને સત્સંગમાં રાખવાનું કાર્ય કરે છે. મ. ૧, નિદિધ્યાસન, ચિંતન અને ધ્યાન દ્વારા હિંદુલવ પામેલી આધ્યાત્મિક લહેરીઓ જના દુસ્સંસ્કારોનો સામનો કરીને તેમને કચરી નાખે છે. કોઈ પણ મનના જપ દ્વારા હિંદુલવ પામેલા આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ તમારા ધ્યેયે પહોંચવા માટે અમૃત મૂકીશ બની જાય છે. માટે હમેશા તમારા ગુરુમનનો જપ કરતા રહો. નિરર્થક ને નકારાત્મક વાતોમાં તમારો સમય બરમાદ કરશો નહીં. લાખો વખત તમારા ગુરુમનનું યદ્યપિ કરો.

૧૪. શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ-નિર્ગુણ ઉપાસકો વચ્ચેનો તફાવત

તો પછી આવો પ્રશ્ન થઈ શકે કે સગુણ મઘના ઉપાસક અને પૂર્ણ મુક્તાત્મા વચ્ચે તફાવત શો? કારણ કે, આવા ઉપાસકો પણ પરિવર્તન પામીને પ્રધિરત્વ પ્રાપ્તિ જાય છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે. ભક્તિનું પરિણામ પણ જ્ઞાનના જેવું જ આવવાનું હોય તો જ્ઞાન મેળવવાની માયાકૃત નિરર્થક જ કહેવાય ને? નીચેના તફાવતો દ્વારા આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આવે છે:

૧. ઉપાસકો સર્વવ્યાપક વિશુદ્ધ બ્રહ્મથી અખણ હોય છે. એ લોકો અજ્ઞાન અને અર્થ જોવી અસરોથી મુક્ત નથી હોતા.

૨. જ્ઞાનાનંદને છુપાવી રાખનારી અજ્ઞાનની શક્તિ એમનામાં નાશ પામતી ન હોવાથી એ લોકો અસીમ—અનંત આનંદનો અનુભવ નથી કરી શકતા.

૩. બ્રહ્મસૂત્રોમાં સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે વિશ્વાન દોના ઉપભોગની દૃષ્ટિએ તેઓની તુલના ઈશ્વર સાથે થઈ શકે છે, પણ ઈશ્વરની વ્યાપ્ત સત્તાવાળું બ્રહ્માંડ તેઓ સર્જ કે ટકાવી શકતા નથી કે નથી નાશ કરી શકતા. પણ મુક્તાત્માઓ તો ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થઈ રહ્યા હોવાને કારણે આનંદની અને દિવ્યતાની એમ બેય પ્રકારની શક્તિઓ ધરાવે છે. એટલું જ નહીં, પોતાની મૂળભૂત અનિવાર્ય પ્રકૃતિ વિષે એ પૂરેપૂરા સજ્ઞાત હોય છે, જે કે એ દુન્યવી આનંદોમાં રાચતા નથી, કારણ કે અનંત આત્માનંદનો પ્રકાશ તેમની અંદર સર્વદા ઝળહળતો હોય છે

૧૫. જીવન્મુક્તોની પ્રકૃતિ

વેદાંતના વ્યાવહારિક રસ્તા દ્વારા પરમ ધૈર્યપૂર્વક જીવનની આ આદર્શ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરનારા એક મનુષ્યની કલ્પના કરીએ ભુદ્ધિ-વાદને કારણે અને આપણા ઉપર લદાઈ ગયેલી આપણી સીમાઓને કારણે આપણે આવા જીવન્મુક્તની નિર્ગુણ સ્થિતિને પારખવાની ગિચ્છિતા જ નથી. પણ પાખો ફફડાવતું નાનું પખીબાળ ભલે જિંદગી આભમા ભીડી ન શકે, એના માતૃપિતા આનંદપૂર્વક આભની જે ભિચારીએ આનંદપૂર્વક બેઠે છે એની આછી કલ્પના તો કરી જ શકે. એ જ રીતે ભલે આપણને પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન હોય, આપણી બે પાખો—શાસ્ત્રો અને ગુરુવચનો—ને આધારે આપણે એમની સ્થિતિ

વિશેનો બંને આહો પશુ ખ્યાલ તો ખાંધીએ ન.

એમની સ્થિતિના માત્ર જે ન વિકલ્પ હોય છે: હાં તો એ પોતાના સમગ્ર અસ્તિત્વનું વિશેષણ કરીને ઘડા સાથે સંપૂર્ણ એકાકાર બની જાય છે અથવા સગુણ ઘડા સાથે એકાકાર થઈ જઈને સર્વગુણ અને સર્વશક્તિમત્તા મેળવીને ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બની રહે છે. જોકે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ખીજા વિકલ્પમાં દર્શાવ્યા મુજબ સર્વ દિવ્ય શક્તિઓથી ભરેલો હોવા છતાં પણ આ મુક્તાત્મા નિર્ગુણ ઘડા સાથેના પોતાની એકતાથી અગળ નથી હોતો.

ઘડાસૂત્રના ચોથા અધ્યાયમાં પશુ મુક્તાત્માની પ્રકૃતિ વિશે અભ્યાસ કરાયો છે. નૈમિત્તિક એવો મત ધરાવે છે કે આત્મા ઘડા સાથે એકરૂપ થાય છે, એથી પાપ, પુણ્યવસ્થા, મૃત્યુ, વિપાદ, ગુણ, તરસ વગેરેમાંથી મુક્તિ, સત્કામ [જે કાંઈ ઇચ્છા કરે તે સફળ થાય], સત્સકલ્પ વગેરે દિવ્ય લક્ષણો પ્રાપ્ત કરે છે. આના વિરુદ્ધ અંકુરોમિ જણાવે છે કે જેની પ્રકૃતિ જ સમ્યક્દર્શન દર્શક છે એવો આત્મા સર્વદંતોથી પર એવી વિશુદ્ધ પ્રજ્ઞા સાથે સંપૂર્ણતયા એકરૂપ બની જાય છે. આગળના એ મતોના સમન્વય કરવાથી અંતિમ અને સાચો મત મળી શકશે. મુક્તાત્મા પોતાની મૂળ પ્રકૃતિ પ્રતિ સંભાન હોવાથી એ નિર્ગુણ ઘડા સાથે એકાકાર હોય છે એ સાથે સગુણ ઘડા સાથે એકરૂપ હોવાથી દિવ્ય શક્તિઓ પણ ધરાવે છે. આ રીતે વિચારનાં આગળના બંને મત સાચા લાગે છે. જે મતોના આ સમન્વય ઉપર શ્વયં બાદરાયણે પોતાની સંમતિની મહોર મારી છે. શંકરાચાર્ય પણ સૂત્રકાર સાથે સહમત થાય છે, કારણ કે બાદરાયણના સિદ્ધાંત સામે એમણે એક પણ વિરોધી દલીલ કરી નથી. લાભતી અને અન્ય ટીકાઓ પણ વિરોધના આહાવા અપ્યસારા વિના સંકરમાખ્યની સમજણને સ્પષ્ટ કરી આપે છે.

જીવ અને જીવની એકતા જાણનાર માટે જન્માન્તર કે મુક્તિ મુખ્ય કાર્મિક અસ્તિત્વ નથી ધરાવતું, કારણ કે એ મુક્ત જ છે. એના શરીરનું અને વિશ્વનું આત્મ રહેતું અસ્તિત્વ એને માયા જેવું જ લાગે છે. અવગત એ માયાનો ભ્રમણાનકદેખાવ એ દૂર નથી કરી શકતો એ ખરું, પણ એ સાથે માયા હવે તેને છેતરી શકતી પણ નથી. શરીરના નાશ પછી એને ભટકવાનું રહેતું નથી. આદિ, મધ્ય ને અંતે સનાતન કાળથી એ જ પ્રમુખવસ્તુ હોતો એવા જ મૂળ, સનાતન, વિશુદ્ધ, મુક્ત જીવવસ્તુમા વિચરે છે

૧૬. ત્યાગ-સંન્યસ્ત

ત્યાગ-સંન્યસ્તની યોગ્યતા માટે માણસે પહેલાં તો મનની મૂર્ખા વિશુદ્ધતા, શુદ્ધિના ગિરતા, પુરુષ અને પ્રકૃતિ વિષેના તદ્વાવતની વિવેકબુદ્ધિ, સર્વ પ્રકારના દુન્યવી વૈભવો પ્રત્યે તિરસ્કાર, ૭ પ્રકારની નૈતિક સમૃદ્ધિઓ અને મુક્તિ માટેની ત્રીણ આકાંક્ષા ઠેજવી લીધા હોવા જોઈએ મનુષ્ય ત્યાં સુધી આ સદ્ગુણો ન ઠેજવે ત્યાં સુધી આ જીવનની ફરજો અને આ દુનિયાના કર્મોનો ત્યાગ કરવાથી યોગ્ય અમર પ્રગટતી નથી જો કે આમાં એક અપવાદ છે માણસે ૫૦૦૦ વર્ષ પૂરા કર્યા હોય તો આ ગુણો એણે વિકસાવ્યા ન હોય તોપણ એને સંસારત્યાગ કરવાની છૂટ છે, કારણ કે ત્યાં એની ગદાવસ્થા પૂરતી ખાતરી આપે છે કે એ હવે હિન્દ્ર્યભોગોનો શિકાર નહીં જ થાય. આ અવસ્થામાં એ પોતાના અતિમ દિવસો શાંતિથી ધ્યાનમાં ગાળીને હૃદયનાર નૈતિક વિકાસલક્ષ્ય નવું જીવન મેળવી શકે છે આ સિવ ધર્મ માણસોને માટે વૈદિક ધર્મ વિશ્વસેવા દ્વારા આત્મિક ત્યાગનો રસ્તો ખતાવે

છે. જીવનના સર્વ કાર્યો અને ઇન્દ્રિયોના દોના ત્યાગવાળા પહેલા પ્રકારના બે જાગ પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) વિદ્યેય સંન્યાસ—જાહેને જાણવાની ઇચ્છા સાથે કરવામાં આવેલો ત્યાગ. (૨) વિદ્યત-સંન્યાસ—ધર્મના ગાતા માટે ત્યાગ. બીજા પ્રકારનું સંન્યાસ સદૃશ માટે ખુલ્લું છે. એક માણસને જાહે સાથેની પોતાની એકરૂપતાનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો હોય ત્યારે વૈદિક જ્ઞાનની ગોધ માટે નહીં પણ આત્માની મૂળ પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા અનુભવવા માટે એને ત્યાગ કરવાનો અધિકાર મળે છે

૧. કેટલાક એવા મતના છે કે જ્ઞાનના ઉદયને અવરોધનારા પાપ બે પ્રકારનાં છે (૧) સત્કર્મો દ્વારા જેમનો નાશ થઈ શકે તેવા, (૨) જેમનો ત્યાગ કરવાથી ટાળી શકાય તેવા. મનની વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેનો ત્યાગ જરૂરી છે જોકે પાપોના ત્યાગ પછી મળતી મન શુદ્ધિમાં થોડો ફેર હશે, કારણ કે નીતિ-શાસ્ત્રે વખોડેલા અપ્રમાણિકતા, ઇન્દ્રિયોના દોના પ્રચંડ મોહ અને બીજા દુર્ગુણો, જીવનની ફરજો, પ્રામાણિકતા અને સહજતાથી બચવાને લીધે, જેમની મૂળ દુષ્ટતાઓ અસરો ગુમાવીને, વિકાસ પામતા અદ્ભૂત ઉપરતું તેમનું પ્રભુત્વ ગુમાવી દે છે.

પ્રજ્ઞાતિ, આપણી આત્મિક મુક્તિનું જ્ઞાન, આત્મવિશ્લેષ અને એવા જ બીજા દૈન્યતર સદ્ગુણો ત્યાગના પરિણામે પ્રગટે છે. આમ, કર્મ અને અકર્મ બેય મનની વિશુદ્ધિ જેવા એક જ દાર વડે સર્વની સેવા માટે મોગ્ય બની રહે છે

આ મત ધરાવનારા ત્યાગને અનિવાર્ય માને છે અને એ કારણે તે કહે છે કે સતત કર્મોની વચ્ચે રહેતા હોવા છતાં જે મુક્તાત્મા કહેવાતા એવા જનકે કયાક તો જગતત્યાગ કરવો જોઈતો હતો (સિદ્ધાંતત્રય)

૨. ખીજાએ એવો મત ધરાવે છે કે ત્યાગદ્વારા જ્ઞાનના ઉદય માટે જરૂરી એવી મનઃશુદ્ધિ મળે છે માટે એ અગત્યનો નથી, પણ વેદોમાં વર્ણવાયેલા ધ્યેયના એક લક્ષણ ઉપરત સંપૂર્ણ શાંતિની ભૂમિકા મેળવવા સાધકને માટે આ એક અતિઅગત્યનું લક્ષણ છે.

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે ત્યાગને પરિણામે મનની શુદ્ધિ કે શાંતિના સ્વરૂપે—મીમાંસકો જેને અપૂર્વ કહે છે એવો કોઈ ગુપ્ત ગુણ પ્રગટતો નથી. પૂર્ણ જ્ઞાન માત્ર સતત સત્સંગ, શ્રવણ, ચિંતન અને ધ્યાનમાંથી જ પ્રગટે છે, ને એ માત્ર જીવનના એકમાત્ર આશ્રમમાંથી જ મળી શકે.

૧૭. નિદ્રા દરમ્યાન જીવ

જીવાત્મા અથવા કુટરથ ધ્યેયનું પ્રતિબિંબ એ બન્ને અલિનરૂપે પરસ્પર સંકળાયેલાં હોય છે. મનમાં વૃત્તિઓ પ્રગટેલી હોય તેને જીવાત્મા નામ અપાય છે. વૃત્તિઓ ક્રિયાશીલ ન બને ત્યાં લગો જીવ હોતો નથી. મન વિવિધ પ્રતિબિંબોથી ભરેલું અને ઘેરાયેલું રહે છે. જીવ અને વૃત્તિઓ બન્ને વાસનાના બળ દ્વારા ઇન્દ્રિયભોગોના પદાર્થોમાં અટવાયાં કરે છે. મનને બાદ કરતાં જીવનું કોઈ અસ્તિત્વ હોતું નથી.

૧. નિદ્રા વખતે જીવ મન સાથે પ્રકૃતિ અથવા કારણશરીર સાથે વિરામે છે. અનેક પ્રકારના માનસિક અવરોધો કરનારી વિદ્યેષશક્તિ જોઈ દરમ્યાન જીવમાં ક્રિયાશીલ રહેતી નથી, છતાં મન અજ્ઞાનના આવરણ દ્વારા ઢંકાયેલું હોય છે. આત્મા પોતે

વિદ્યેષણની મર્યાદા બદલ દોષન એ પરમ શાન્તિમા વિરામે છે પાંચ પદોએ કાન ઝાંઝીને એ ચીની દોષ ત્યારે અહીં તહી અશાન્તા ચીના પતિની જેમ આત્માને ગમે તેમ અથડાવાનું રહેતું નથી આનંદમય કોપ એટલે કારણશરીર, તેથી જીવ નિદ્રા દરમ્યાન આનંદ માણે છે એ ગ્વય આનંદમય પુનઃ દોષ છે એ પ્રાન હેવ છે આ એક મત થયો

૭ નિદ્રા દરમ્યાન મન ચિતવનમાંથી મુક્ત થઈને હૃદય નાડીમા પ્રવેશ કરે છે ત્યાંથી હૃદયના જિડાણમા જઈને છેવટે એ મુખ્ય પ્રાણમા વિરામે છે

જીવાત્મા હૃદયાન્તરમા પ્રવેશીને કુટસ્થ બ્રહ્મમાં વિરામે છે હૃદયિકેશ પાસે ત્રિવેણી ગંગામા કોઈ રૂબરૂ મારે તેમ જીવ આનંદમય બ્રહ્મમા રૂબરૂ મારે છે પવિત્ર પ્રયાગના ત્રિવેણીસંગમે જેમ થાકેના ખુસાફર અવગાદન કરે છે તેમ જીવાત્મા તેના મૂળ સદ્ગુણ અત્યિદાનંદ ગ્વકેષમા આનંદમય અવગાદન કરે છે આ થયો બીજો મત

૧ તો એક સ્વાભાવિક પ્રશ્ન એ જોઈ થાય છે કે જગ્યા પછી થયું 'રોતે સારી જિંદગી લીધી' એવી રમૂતિ પાછળથી જીવમા મૂકે એવું કયું તત્ત્વ જિંદગી વખતે પણ જગત રહેતું હશે? આનો જવાબ એક જ હોઈ શકે સાદી તરીકે ઓળખાતો કુટસ્થ જ એ વખતે જાગતો રહેતો હશે એ તરુ અવરયામા સાદી હોય છે આ મુદ્દા ઉપર જ જિંદગીની રમૂતિને સમજાવી શકાય એ બન્ને વચ્ચે પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે આત્મા સાથે અભિન્ન રીતે સંકળાયેલો કુટસ્થ જાણે કે જીવનું પણ અતર્ગત ચેતનતત્ત્વ છે આ એમ્તાને લીધે સાક્ષીરૂપ કુટસ્થે જોયતી નિદ્રાના આનંદનો અનાવ જાગૃતિ પછી જીવને મળી શકતો હશે

૨. તમે જાગીને કહો છો ‘ મને સરસ જિંધ આવી. ખીજ કશાની ખબર નથી.’ આ પરસ્પરથી વિરુદ્ધ વિધાન કરનારું તત્ત્વ કયું હશે? એક વાદ એમ સમજાવે છે કે અવિદ્યા કહે છે કે મને સારી જિંધ આવી અને બુદ્ધિવૃત્તિ કહે છે કે હું કાંઈ જાણતી નથી.

૩. શારીરિક ઉપનિષદના કહેવા મુજબ જાગ્રત એ પાંચ ગાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મન્દ્રિયો અને ચાર આંતરિક કારણોના જ ખેલ છે. સ્વપ્ન ચાર આંતરિક કારણો સાથે સંકળાયેલી અવસ્થા છે. સુષુપ્તિ એવી અવસ્થા છે જ્યાં માત્ર ચિત્ત જ કારણ તરીકે હોય છે ને તુરીયમાં તો માત્ર જીવજનું જ અસ્તિત્વ હોય છે. ગાદ નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન, જ્યારે અન્ય સર્વ સંસ્કારો સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે, પણ એક તત્ત્વ જાગ્રત હોય છે. એનું નામ ચિત્ત. એ ચિત્ત જિંધ દરમિયાનના અનુભવોને યાદ રાખે છે. આ થયો ત્રીજો મન.

૧૮. બ્રહ્માકારવૃત્તિનું ભાવિ

તત્ત્વમસિ અને અહં બ્રહ્માસમિ જેવા મહાવાક્યોથી સર્જાતું મનનું નૂતન રૂપ મૂળ અજ્ઞાન અને અવિદ્યાનો નાશ કરે છે ને એ દ્વારા સમસ્ત ભૌતિક વિશ્વનો પથ્થુ (જ્ઞાન પુરતો) નાશ થાય છે. બ્રહ્મજ્ઞાને બ્રહ્મ કરતાં સહેજ ઊતરતા ગ્રહીને ગાળાં બ્રહ્મમાં જ મળી જવું જોઈએ, કારણ કે તો જ બ્રહ્મનું અદ્વિતીયતાનું લક્ષણ ચાતુ રહી શકે. તો પાછા આ પરિવર્તનના નાશનું કારણ શું હોઈ શકે?

૧. કેટલાક આ પ્રશ્નનો જવાબ આમ આપે છે :

જેમ કતકરૂપના ચૂર્ણને ગંદા પાણીમાં નાખવાથી એ ગંદાને

સાથે સર્જને ચૂર્ણ તળિયે બેસી જાય છે તેમ જ્ઞાનના સમગ્ર વિશ્વની દયાથીને નાશ કરવા સાથે પોતાની દયાથી પણ નાશરૂપ કરી નાખે છે (સિદ્ધાંતલેખ)

૨ આ મુશ્કેલીને ખીજ નીચેના ઉદાહરણથી સમજાવે છે

તપીને સાવચોળ થયેલા લોખંડના ગોળા ઉપર નાખવામાં આવેલું પાણીનું દીપ્ત અમુક હ સુધી તો ગરમીને દેખાવે છે, પણ પછી આપોઆપ જ ઊડી જાય છે એ જ રીતે જ્ઞાનનું જ્ઞાન સૃષ્ટિત્રય (ભૌતિક નાશ નહીં, અનસ્તિત્વના અર્થમાં) તો કરે છે, પણ એ સાથે એ પોતાનો પણ લય કરે છે (સિદ્ધાંતલેખ)

૩. આ પ્રશ્નના ઉકેલ માટે ખીજી પણ એક આવું ઉદાહરણ આપવામાં આવે છે ઘાસના ઢગલાને સળગાવ્યા પછી અગ્નિ પોતે શાંત થઈ જાય છે એ જ રીતે જ્ઞાનનું જ્ઞાન પણ અમર જગતનો લય દર્શાવે પછી પોતાનો પણ લય ગ્રવ્ય જ કરી નાખે છે

આગળ દર્શાવેલા બધા જ મતોમાં જ્ઞાનના જ્ઞાનનો લય એક જ રીતે દર્શાવાય છે એ પોતે જ પોતાના લયનું કારણ બને છે આ સ્વયંલયના સિદ્ધાંતની રચાપના કરનારી ખીજી શિડાણવાળી દલીલોનો અભ્યાસ આ મતની મર્યાદા બહારની વાત છે (સિદ્ધાંતલેખ)

૪ એક ખીજે મત એવો પણ છે જ્ઞાનના એ મૂળ અવિદ્યા અને તેની અસંગેનો નાશ ન કરી શકે કારણ કે અજ્ઞાન માત્ર શુદ્ધિના પ્રકાશથી જ ભેદી શકાય અને મનનું પરિવર્તન પોતે અબોધિક હોવાથી એ અવિદ્યાનો નાશ ન જ કરી શકે આનું એક ઉદાહરણ એ આપવામાં આવે છે કે સામાન્ય રીતે સૂરિના કિરણ ઘાસને ચમકે આપે છે, પણ બિનોરી કાચ દ્વારા એકત્રિત કરવામાં

આવે તો એ જ કિરણો એ ધાસને બાળી નાખે છે. એક ઝાંખરામાં લાગેલી આગ જંગલની સાથે એ ઝાંખરાને પણ બાળી નાખે છે. એ જ રીતે ચૈતન્યપ્રગટનનું તેજ મનમાં પ્રતિબિંબિત થઈને ભૌતિક વિશ્વના લય સાથે બ્રહ્મગાનનો પણ લય કરે છે. (સિદ્ધાંતલેશ)

૫. પાંચમો મત એવો છે કે અગ્નિના લય પછી સ્વયં ગાનનો પણ લય થઈ જાય છે. ગ્ન અને અગ્નની વચ્ચે સીધો વિરોધાભાસ છે, નહીં કે ગ્ન અને અગ્નનજન્ય તત્ત્વો વચ્ચે. પણ જ્યારે ભૌતિક વિશ્વના જનક જોવું અગ્નિ નાશ પામે છે, ત્યારે એ વિશ્વ પણ ન જ રહે.

ગ્ન અને અગ્નની જ વચ્ચે સીધો ફેર છે. એ સિદ્ધાંતના સ્વીકારમાં એક લાભ પણ છે. બ્રહ્મગાન અગ્નિ અને તજજન્ય પદાર્થોના લય કરી શકે છે એ વિધાન સ્વીકારવામાં આવે તો જીવ-મુક્તાવસ્થા ગૂઢ ન બની જાય. એના વિરુદ્ધના મતે પૂર્ણ ગાની પોતાના શરીર અને મને વિષે સંપૂર્ણ અભાન થઈ જાય, કારણ કે ગ્ન દ્વારા એમનો તો લય જ થઈ જાય. પણ ગાનીને પછી તો પોતાનું શરીર વગેરે પણ, કર્મ પૂરતાં, મૃત્યુ લગી સહજ જ લાગે છે. મુક્તાત્માની અવસ્થાને વેદાત્મા સક્ષર રૂપકો દ્વારા સમજાવવામાં આવી છે. અગ્નિ કપડાને બાળે છે તે પછી થોડો સમય એમાં રહે છે. એ જ રીતે ક્રમેની અંત આવે ત્યાં સગી મુક્તાત્મા આ શરીરમાં રહે છે.

અશ્રોપનિષદમાં મુક્તાત્માના મૃત્યુ પામતા શરીરનું લાવિ આવું વર્ણવવામાં આવ્યું છે : સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે આત્મામાં વિશ્રામનારાં શરીરનાં સોળ તત્ત્વો અદૃશ્ય થઈ જાય છે.” આ ૧૬ તત્ત્વો : (૧) ધર્મ, (૨) પંચમૂલ, (૩) ગ્રાહ્ય, (૪) ઇન્દ્રિયો, (૫) મન, (૬) શ્રદ્ધા, (૭) ભોજન, (૮) શક્તિ, (૯) પવિત્રતા, (૧૦) શાસ્ત્રવાણી, (૧૧) ક્રિયા, (૧૨) વિશ્વો, અને (૧૩) નામ.

૧. ક્રિયાયોગ

તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧)

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મફળોત્તુ ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એતુ' નામ ક્રિયાયોગ.

યજ્ઞાં દાન તપથ્થૈવ પાવનાનિ મનીષિણામ્ ।

(ગીતા ૧૮-૫)

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ ભુક્તિનુ વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

દાન દમય યજ્ઞય મ્વાધ્યાયમ્તપ આર્જવમ્ ।

(ગીતા ૧૬-૧)

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સ પત છે.

દ - દ - દ

[દત્ત, દયા, દમ]

તથુ દ

બ્રહ્માડના સરજનદારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને તથુ શીખો આપેલી. તમે જો તથુ દ-ગુણો ધરાવતા હશો તો

મુંડકોપનિષદમાં બતાવ્યું છે કે આ તરવેા પોતપોતાનાં મૂળ કારણોમાં વિલીન થાય છે.

તરવેા રવમાં લય પામે છે એમ દર્શાવનાર પ્રત્યોપનિષદ આ પરિસ્થિતિને મુક્તાત્માના દષ્ટિબિંદુએ જુએ છે, કારણ કે એની નજરે અત્રથી અલગ વિશ્વનું અસ્તિત્વ છે જ નહીં. મુંડક 'આ જ પરિસ્થિતિને પૂર્ણ' ઝાનીના મૃત્યુસમયે ત્યાં દાઝર રહેલા અગ્નિનું દર્શકોની નજરે જુએ છે. એ મત પ્રમાણે ભૌતિક તરવેા આત્માનાં કોઈ પરિણામરૂપે નથી, છતાં એમની અંતર્ગત રહેલાં રથૂલ તરવેાને લીધે એ સાચાં ગણાય છે. આથી સદૃશ સમજી શકાય છે કે આ તરવેાનો વિલય એમનાં મૂળ કારણોમાં જ થઈ જતો હશે એવી કલ્પના એ કરે છે.

અકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

૧. ક્રિયાયોગ

પ્રઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧)

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મક્રિયોત્તું ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એતું નામ ક્રિયાયોગ.

યજ્ઞો દાનં તપશ્ચૈવ પાવનાનિ મનીષિણામ્ ।

(ગીતા ૧૮-૫)

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ બુદ્ધિતું વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

દાન દમશ્ચ યજ્ઞશ્ચ સ્વાધ્યાયસ્તપ આર્જવમ્ ।

(ગીતા ૧૬-૧)

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સંપત્તિ છે.

દ - દ - દ

[દત્ત, દયા, દમ]

તથુ દ

બ્રહ્માંડના સરજનહારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને તથુ શીખો આપેલી. તમે ને તથુ દ-ગુણો ધરાવતા હશે તો

ચોટે લોકોને છૂટી શકશો. એ શુભો કળવો, એમાં પૂર્ણતા મેળવો.

નિષ્કામ સેવા

તમારી કમાણીમાંથી રૂપિયે ૭ પૈસા દાનમાં આપો. આમાં કદી ચૂકશો નહીં. દાન મદ્દાન વિશુદ્ધિકારક ગણાય છે. એ હૃદયનો વિકાસ કરે છે. સંતો, અપંગો, રોગીઓ, વૃદ્ધો અને અંધો વગેરેની સેવા કરો. કદીય સંન્યાસીના દર્શને ખાલી હાથે જશો નહીં. લોભ કરીને પૈસા ભેગા ન કરશો. એ મોટું પાપ છે. પૈસા સારા ઉપયોગ માટે છે. માત્ર જીજ્ઞસે બહેલાવવા કથું જ ખાશો નહીં. એ પણ પાપ છે. માત્ર ઇન્દ્રિયસંતોષ માટે જ કામતૃત્તિ કરવી એ પાપ છે. ભોજનનો થોડોય ભાગ અન્યને આપ્યા વગર કથું જ ખાશો નહીં. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ રાખવી એ પાપ છે. સફળી સેવા કરો. સફળ રહેલા ઈશ્વરની સેવા કરો. સફળ તરફ કડુણાણુ બનો. સફળે આહો. દરિદ્રનારાયણની સેવા કરો.

અહમ્મિયાવ

જગત અહમ્મી જુદું નથી. અહમ્મિયાવમાં જગતનું અસ્તિત્વ મટી જતું નથી, પણ જગત ઠોઈ અલગ તત્ત્વ છે એ લાવ મટી જઈને, જીવો સાથેનું જગત પણ અહમ્મય છે, અહમ્મ સર્વત્ર છે એવી નવી ચિનન્યભાવના જાગે છે. આ વિચારને બરાબર પચાવી લો. બધું જ આત્મમય છે. બધું જ એક જ છે. બધું જ અહમ્મય છે.

ગરીબોને વૈદકીય મદદ

હોમિયોપેથિક અથવા બાયોકેમિક દવાઓની નાની પેટી તમારી પાસે રાખો. અથવા અરધોક ઓ'સ ઠાલીસ બ્રાઉનનું

કોરોડાકાન, થોડી એરિપરીનની ટીકડીઓ, થોડી ડિવનાકાનની
ખાઈદાઈડો ટીકડીઓ, કેથેરટીક ટેબ્લેટ, પીપરમીન્ટનો અર્ક, બોરીક
પાઉડર, આયોડીન, ટરપેન્ટાઈન, લીનીમેન્ટ વગેરે દવાઓની નાની
પેટી રાખો. વી છીના ડંખ માટે પોટેશિયમ પરમેગેનેટ અને ટાર્ટારિક
એસિડની નાની શીશીઓ રાખો. આ બધું અસરકારક દવા છે.
વી છીના ડંખની જગા શોધી કાઢીને ચોખ્ખાના દાણા જેટલો એક
ત્રેકન ટાર્ટારિક એસિડ મૂકો. એના ઉપર એક ગ્રામ પોટેશિયમ
પરમેગેનેટ મૂકો. એના ઉપર એક ટીપુ પાણી નાખો. બીજી એક
સગસ વનરપતિ છે. હિન્દીમાં એને કેરાત કહે છે. એ બધે ઠેકાણે
જેવા મળે છે. એના થોડા પાદડા તોડીને તમારી બે હથેળીઓ
વચ્ચે મસજો. દરદીને એ પાદડા જેવા ન દેજો. એ બધ હાથ
તરફ પાચથી દસ મિનિટ સુધી જોઈ રહેવાનું દરદીને કહો.
વી છીના ડંખના ઉપરના લાગમા બીજા માણસ દ્વારા એક પાટે
બંધાવવો. ધીરે ધીરે પાડો નીચે ઉતારવો એને Monki Dhall
ચક્ષમ પાઓ. દરદ તરત જ નાશ પામશે. સાપ કરડ્યો હોય ત્યારે
બે ચમચા ગળી ૪ ઓસ પાણીમાં ઓગાળો. નાની ચમચી દ્વારા
થોડે થોડે આતરે એ પાણી દગ્દીને પાઓ. આવી દવાઓ ગરીબોમાં
વહેંચતા રહો. નિળકામ કર્મચોગનો આ ઉત્તમ ગીત છે. આ વિષે
યુ. પી. ના એક માન પવિત્રતમ, ઉચ્ચ સહયુજોવાળા, માનસિક
સંન્યાસી જેવા એક સંતનો ઉદ્દેશ્ય અસ્થાને નહીં ગણાય એ
ગૃહગ્થ સંન્યાસી છે. પોતાના અનેક ન્યાયદારિક કાર્યો વચ્ચે પણ
એ જનસેવા કરે છે ને લોકોમાં દવાઓ વહેંચે છે ત્રેરણા માટે હું
આ માણસનું ઉદાહરણ તમારી પાસે મૂકું છું એનો ડાબો હાથ
નથી જાણતો કે જમણો હાથ શું કરે છે. એ દષ્ટિએ જોના એને
મંદિરો અનુયાયી ગણવો જોઈએ સંન્યાસીઓના એ મહાન મિત્ર
છે એમને દુર્લભ કબીરી અને હીન્ક જ કહેવાય. એમને શાંતિ
અને કૈવલ્યમુક્તિ મળે.

વિશ્વપ્રેમ, સર્વોચ્ચ ઉદારતા, સંતો અને ગરીબો પ્રત્યેની સેવા, હાવિ માટે ચિંતા નહીં કરવાની કે નહીં રહવાની ખુશાલી, યજ્ઞભાવના, પોતાની પાસે જે કંઈ હોય તે વહેંચીને ખાવાની વૃત્તિ, અતિશય નમ્રતા, નિર્મોહી પ્રકૃતિ, શાન્તો અને દર્શનનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન, ઉપર દર્શાવેલા યુ. પી. ના સંતજનના આ કેટલાક અનન્ય ગુણો છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે આવા સદ્ગુણો જરૂરી છે. એમનો ક્રમેક્રમે વિકાસ કરો. ઉપરુક્ત ગૃહસ્થ સંન્યાસીનું ઉદાહરણ અનુસરો. ખરે જ એ અનન્ય કેસર-કસૂરી છે.

૨. નૈતિક શિક્ષણ

[યમનિયમ]

ઘર્દિંસાસન્ધારતંત્ર્યવ્રજચર્યાપરિવ્રજા યમાઃ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૩૦)

અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિવ્રજ - એમને યમ કહેવાય.

શૌચસંતોષત્વ સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનિ નિયમાઃ । (૨-૩૨)

આતરિક અને બાહ્ય વિશુદ્ધિ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરની ભક્તિ એ નિયમો છે.

યમ અને નિયમ એ યોગના પાયા છે. એ હૃદય, ચિત્ત અને મનને વિશુદ્ધ કરે છે. એ માનવીની દૂર પાશવી પ્રકૃતિને દૂર કરે

છે. યમ અને નિયમનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તદ્દન અસંભવ છે. તમે યમ-નિયમમા રિધર થયેલા હશો તો સમાધિ તો સહજ રીતે થશે. યોગ્ય પાયો તૈયાર કર્યા વિના મોટી ગંજવર ઇમારત બાંધવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. માનસિક અભ્યાસ ખૂબ જ જરૂરી છે. વિકારનો આછો વિચાર પણ મનમા ન જાગવો જોઈએ. અંતઃકરણમા કામભાવનાનો આછો હૃદય પણ ન થવો જોઈએ. વિચારની સંપૂર્ણ વિશુદ્ધિ હોવી જોઈએ. એતું નામ માનસિક અભ્યાસ. ખરાબ વિચારો જ બલિયારનો પ્રારભ કરાવે છે. ઈસુ કહેતા : “તમે વિકારી દષ્ટિએ જુઓ ત્યારે પણ તમે હૃદયમા બલિયાર કરી જ ચૂક્યા છો એમજ સમજવું.” એક રીતે તો માનસિક કાર્યો જ સાચા કાર્યો હોય છે. સંસારીઓ બાહ્ય કર્મો ઉપરથી માણસનું મૂલ્ય આકે છે. ભગવાન અને જ્ઞાનીઓ માણસના માનસિક વિચારો અને હેતુઓ ઉપરથી તેનું મૂલ્ય આકે છે. માનસિક અભ્યાસમા એકાદ ખરાબ સ્વપ્ન પણ ન આવવું જોઈએ પથ્થર, પુસ્તક, વૃક્ષ અને સ્ત્રી—ગમે તેને સ્પર્શે, ત્યારે તમારી ભાવનામા રજમાત્ર પણ ફેર ન પડવો જોઈએ એતું નામ માનસિક અભ્યાસ.

યમ, નિયમ, વિવેક, વૈરાગ્ય

એમતું મહત્ત્વ

એક ઘોડાની કથા

એક માણસે પોતાના ઘોડાની નાજમા એક ખીલો ચોટવામા આજસ કરી નાજ પડી ગઈ. એણે નાજ ન ખાવવામા પણ આજસ કરી. ઘોડાના એ જ પગ એક તીક્ષ્ણ પથ્થર સાથે અથડાતા એ લંગડો થઈ ગયો. એ ઘા ઉપર દવા કરવામા પણ પેલાએ

આજસ કરી. ઘા એપી થયો, યમ કપાવવો પડ્યો. હવે થોડો મરી ગયો.

એક ડોક્ટરની વાત

શરીરનાં અંગો અને આંતરિક રચનાતંત્રની ક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવામાં એક ડોક્ટરે પૂરું ધ્યાન ન આપ્યું. આને લઈને રોગોનું નિદાન કરવાનું એ સારી રીતે ન શીખી શક્યો. દેખીતી રીતે જ કયા રોગ ઉપર કઈ દવા આપવી એ પણ એને સારી રીતે ન સમજાયું.

રોગની યોગ્ય સારવાર કરવી હોય તો નિદાન અને દવા બંનેની સારી જાણકારી હોવી જોઈએ, આ માટે રોગવિજ્ઞાન અને શરીરશાસ્ત્રનું સારું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે.

ઘણુંખડું અધ્યાન લોકો શરૂઆત જ ધ્યાનથી કરે છે ને બંને એટલી ત્વરાથી સમાધિમાં પ્રવેશી જવા પ્રયત્ન કરે છે. એમણે યોગ્ય નૈતિક શિક્ષણ તો મેળવેલું હોતું જ નથી. મુક્તિનાં ચાર મુખ્ય સાધન પૈકી એમની પાસે નથી હોતાં. તિતિક્ષા અને અન્ય સારીરિક સંયમ એમણે કેળવ્યો નથી હોતો. યમ અને નિયમ તો રાજયોગના પાયા છે; વિવેક અને વૈરાગ્ય જ્ઞાનયોગના પાયા છે.

તમારે સમાધિ જોઈતી હોય તો પહેલાં તો ધ્યાનની પ્રક્રિયા બરાબર જાણી લેવી જોઈએ. ધ્યાન જાણવા માટે ધારણા-એકાગ્રતાની પદ્ધતિ બરાબર શીખવી જોઈએ. ધારણા માટે પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહાર માટે પ્રાણાયામ અને પ્રાણાયામ સારી રીતે કરવા માટે આસનો બરાબર આવડવાં જોઈએ. આસનો કરતાં પહેલાં યમ-નિયમ બરાબર પાળવા જોઈએ. વિવિધ પ્રારંભિક સાધનાઓ કર્યા વિના સીધો જ ધ્યાનમાં દૂકો મારવાનો અર્થ નથી; નહીં તો પછી પેલા ધોડવાળા કે ડોક્ટરના જેવી જ તમારી દશા થશે.

એ જ રીતે યાનયોગમા પણ સાક્ષાત્કાર માટે નિદિધ્યાસન, તેના માટે મનન, તેના માટે શ્રવણ, તેના માટે મુમુક્ષુત્વ, તેના માટે સમાધાન, તેના માટે શ્રદ્ધા, તેના માટે ઉપરતિ, તેના માટે તિતિક્ષા, તેના માટે દમ, તેના માટે શમ, તેના માટે વૈરાગ્ય અને તેના માટે વિવેકની જરૂર પડે છે. આમ, વિવેક અને વૈરાગ્યના પાયા ઉપર નિદિધ્યાસનનું લબ્ધ મંદિર બાંધવાનું હોય છે. યમ-નિયમ અને વિવેક-વૈરાગ્ય વગર તમારાથી કાંઈ કહેતા કાંઈ જ નહીં થઈ શકે.

લોભિયા માણસથી લગવાન બહુ છેટા ભાગે છે. ઉત્તર મુવયા દક્ષિણ મુવ જેટલું જ અંતર લોભિયા અને લગવાન વચ્ચે હોય છે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે તૈયાર થતા પહેલાં મૈત્રી, ક્રુણા, મુદિતા, દયા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ, ઉદારતા, વિશાળતા, ક્ષમા, તિતિક્ષા, સમદષ્ટિ, સતત મન સમતા, નમ્રતા, સેવાભાવના, પરોપકારવૃત્તિ, ઉમદા ભાવના, નિષ્કામતા, માનસિક બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા અને સત્યવત, સાત્ત્વિક સંતોષ વગેરે વિવિધ ઉચ્ચ સદ્ગુણો કેળવવા જોઈએ.

૩. સદ્ગુણો કેળવો

મૈત્રીક્રુણામુદિતોપેક્ષાણા સુખદુઃસ્વપુન્યાપુણ્યવિપયાણા ભાવનાતશ્ચિત્તપ્રસાદતમ્ ।

(યોગસૂત્ર, ૧-૩૩)

મૈત્રી, ક્રુણા, મુદિતા, સુખ, દુઃખ, પાપ, પુણ્ય વગેરે વિષયો પ્રત્યે ઉપેક્ષાભાવ ચિત્તને શાંત કરે છે.

આ સદ્ગુણો તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ વગેરેનો નાશ કરે છે. યોગમા જેમ ગુલાબ ખિસાવીએ છીએ તેમ હૃદયમા પણ ક્રોધ પણ સદ્ગુણ ખીસવી શકાય છે. દાન આપવા માડશે તો સમઠ-વૃત્તિ નાબૂદ થશે. વિનમતાનો વિકાસ અહમનો નાશ કરશે. તિતિક્ષા, સહનશીલતા, ધીરજ, ખંત, સંકલ્પશક્તિ, સ્વાવલંબન, ક્ષમા એ

બધા સદગુણો સાધક માટે જરૂરી છે પ્રેમ, વિનમ્રતા અને કૃપા દ્વારા તમે આખા જગતને જીતી શકશો. હિંમદાપણ, ઉચ્ચતા, વિશ્વપ્રેમ અને વિશુદ્ધ તીવ્ર બુદ્ધિ—આચાર અમલ્યના ગુણો જીવન્મુક્તિ અર્થે દેવો જન્મ લેનારા આત્મામાં ખાસ જોવા મળે છે. આપો આત્મા હજારોના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાય છે.

૪. મિતાહાર

[એક બ્રાહ્મણ પૂજારીની વાત]

હું માનું છું કે તમને ખરે દરે જ કે બ્રાહ્મણો બોજનના શોખીન હોય છે, ને મુસ્લિમોને દેખાડવા પોવાકનો શોખ કેહાય છે એક એવી કહેવત છે કે બ્રાહ્મણો બોજનમાં અને મુસ્લિમો વસ્ત્રોમાં પોતાની બધી મિલકત વેડફી મારી ગોદાવરી જિલ્લામાં આવેલા રાજમહેદ્રી ગામમાં લક્ષ્મીનરસી નામનો એક બ્રાહ્મણ રહેતો હતો એને કુલકર્ણુ અને દ્વિરવ્યકર્યપત્ની નાતનો જ ગણવો પડે કુલકર્ણુ જ એપ્રીસાથે, એક ઠાણાએ જ મહિનાનો ખોરાક ખાઈ લેતો, ને એ પણ્ય એને નાસ્તા જેવું જ લાગતું. ખાવાની બાબતમાં આ બ્રાહ્મણ પણ્ય કુલકર્ણુ કરતા સહેજ પણ્ય જિતરે એમ નહોતો. આ બાબતમાં એ દરેક રીતે કુલકર્ણુની દરોગમાં જિભે રહે એવો હતો ત્યાંના સમજજ નારાયણસ્વામી પુનઃપુનઃ પોતાના પિતાના શ્રાદ્ધદિને આ બ્રાહ્મણને જમવા મેલાવેતો સામાન્ય રીતે શ્રાદ્ધદિવસે બોજન લેનાર બ્રાહ્મણને વૈશ્વદેવ દેવતા કહેવાય છે ને એને ખૂન માન અને પૂજ્યભાવથી જોવામાં આવે છે, પેતો બ્રાહ્મણ ગાયનું ઘી અને લાકુનો ઘણો ગોખીન હતો લાકુ અને ઘીની હાજરીમાં એ પોતાની જાતને શૂદ્ધી જઈને મહાભાવસમાધિમાં જિતરી જતો. સમજજ

એ દિવસે લાડુના એક નિષ્ણાતને રસોઈ કરવા માટે બોલાવેલો. આ બ્રાહ્મણ જમવા બેઠો. કેળનાં બે મોટાં પાન એ લાડુશાસ્ત્રીની સામે ગોઠવવામાં આવ્યાં. શરૂઆતમાં પંદર લાડુ મૂકવામાં આવ્યા. હિપરાંત વધારાનું એક શેર ધી તો ખરું જ. ત્રણ જ મિનિટમાં એ બ્રાહ્મણ બધા લાડુ ચટ કરી ગયો; એટલું જ નહીં, પેલું શેર ધી પણ પાણીની જેમ પી ગયો! ફરી વખત પંદર લાડુ અને શેર ધી પીરસવામાં આવ્યાં, એ પણ ત્રણ મિનિટમાં એ ઉતારી ગયો. લાડુશાસ્ત્રી ધરાઈ રહ્યા ત્યાં લગી આ પિરસણુ-સોજનપ્રક્રિયા ચાલી. એ દરમિયાન એ માત્ર ૨૨૦ લાડુ અને ૮ શેર ધી ખાઈ ગયો! આંતરડાના છેલ્લા છેડાથી છેક ગળા સુધી લાડુ અને ધી જમ્યાં હતાં! શાસ્ત્રીજી પોતાના આસનેથી ઊભા ન થઈ શક્યા. અંદરથી ખોરાકનું દબાણુ એટલું તો થવા માંડ્યું હતું કે શાસ્ત્રીજી અમળાવા માંડ્યા. શ્વાસ પણ લેવાનું મુશ્કેલ બન્યું. ઉવટે બે નોકરો એમને હિપાડીને ઓશરીમાં લઈ ગયા ત્યારે એમના હાથ ધોઈ શકાયા. પણ પછી તો પરિસ્થિતિ સાવ વણસી ગઈ. એમના પેટમાં સખત દુખવા માંડ્યું. વમન થશે એમ લાગવા માંડ્યું. આસપાસમાં પસાર ચનતરા માણસોને શાસ્ત્રીની આ દશા જોઈને દુઃખ થયું. એમણે કહ્યું : “વમન ન જ થતું હોય તો બે આંગળી ગળામાં નાખીને વમન કરો.”

શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું : “સજ્જનો, તમારી જૂલ થાય છે. જે ગળામાં આંગળી નાંખવા નેટલી પણ જગા હોત તો વધારાના પંદર લાડુ અને શેર ધી જ ન ખાઈ ગયો હોત! આજ તો મેં તક ગુમાવી. આવા સરસ લાડુ અને ગાયનું ધી ખીજે કયાં મળવાનાં-હતાં ?”

રાજમહેન્દ્રીના આ લાડુશાસ્ત્રી જેવા માણસો, જેઓ ખરેખર ખાવા માટે જ જીવે છે, એમને તો આમાં પણ મિતાહાર

જ સાગતો દુઝી આનું જ નામ ચાર્વાકવાદ એવા માણસો યોગ અને ધ્યાન માટે સાધક નથી હોતા. ભારે ખોરાક તામસિક દૃશ્યમા સર્વ જર્મને માત્ર જિંદગી જ રેરે છે સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે ખૂબ વધારે ખોરાક લેવો જોઈએ એવી એક ગેરસમજણ પ્રચલિત જેવામાં આવે છે એનો મોટો આધાર આપણી પાચનશક્તિ ઉપર રહે છે પણ ખરું તો લોહો જે ખોરાક ખાય છે એમાંનો મોટો ભાગ પચ્યા વગર જ મળ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે ખાલી પેટ જ જરૂર એવી કેટલાક લોકોની ટેવ હોય છે હાડકામાં ખરેખર ખોરાક જોઈએ કેટલો? શરીરનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે દૂધ, સૂકા મેવા અને વી બહુ જરૂરી નથી થીમત લોહો આવ્યા પદાર્થો પાછળ પડીને જિંદગીનો પુષ્પતાના દાસ બની જાય છે રોટલો, થોડી ચટણી કે દાળ ઉપર જીવન ગુજારનારા મહારાષ્ટ્ર અને મદ્રાસના મજૂરો ૮૦ વર્ષની વયે પણ કેવા ખડતલ હોય છે। મૂર્ખ રોકટરો કૅલરી, વિટામિન વગેરે વિશે વધારે પડતો ઊદ્દાપોહ કરે છે આ બધી માન માનસિક કલ્પના જ છે સાચા કરતાં એ કલ્પિત વધારે છે ઘી-દૂધ ના લેતા હો તમારે દાળ-રોટલો વધારે પ્રમાણમાં લેવો પડે દાળ દૂધ કરતાં પણ વધારે પુષ્ટિકારક છે એ ખોરાક વધારે નક્કર પણ છે દૂધમાં પ્રોટેઇન પ્રમાણ ઘણું વધારે હોવાથી એનામાં પોપક તત્ત્વ ઓછું હોય છે તમારે રોટલા વધારે સખ્માં ખાવા પડે એટલું જ ને। ખાણી કશી ટેવ પાડવી જ નહીં ટેવ એટલે જ ગુલામી ટેવ એટલે નમળી ઇચ્છાશક્તિ ને ગુનામ મનોદશા ને ગુલામ મનોદશા વાળા માણસો શુક્તિ માટે તદ્દન બિનસાધક હોય છે જીમ તમારો સફળ થી મોટો સત્તુ છે એ પાછી સર્જક—જાતીય ઇન્દ્રિયની સૌથી મોટી મિત્ર છે, કારણ કે બંને જલતન્માત્રામાંથી જન્મે છે—જીમ જલતન્માત્રાના સાત્ત્વિક ભાગમાંથી અને જાતીય ઇન્દ્રિય તેના તામસિક ભાગમાંથી ઉદ્ભવ પામે છે

જિહ્વાનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. એ બધાંનું રહસ્યકેન્દ્ર છે. એક સાધક એકવાર ભગવાન શિવની પાસે ગયો. શિવ એક શબ્દ પણ ન બોલ્યા. એક હાથે જીભ અને બીજા હાથે પોતાની ઇન્દ્રિય પકડીને એમણે જિજ્ઞાસુ પ્રતિ સંકેત કર્યો, અને પોતે મૌન જ રહ્યા. સાધક બધું બરાબર સમજી ગયો. એ ભગવાન શિવના ઉપદેશને બરાબર વળગી રહ્યો ને એ બેય ઇન્દ્રિયોને બરાબર વશમાં રાખી. આથી મન એના કાબૂમાં આવ્યું, એ શાંત થઈ ગયું ને છેવટે પોતે મોક્ષ મેળવી શક્યો.

મીઠું છોડી દો.

જે પેટમાં સહેજ પણ વધારાનો ભરાવો થયો તો ધ્યાનમાં તકલીફ આવવાની જ. મનને જાહેરના વાયુઓ સાથે સંપર્ષ છે. જે જાહેર ભારે હશે તો આસનમાં ખૂબ જ અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થવાનો. તમને તંદ્રા જેવું પણ લાગશે. તમારે મિતાહાર કેળવવો જોઈએ. રોજ દિવસના શેરેક દૂધ, થોડા ચોખા અને ખાંડ એ સંપૂર્ણ, યૌગિક, સાર્વત્રિક આહાર ગણાય. પછી સૂતાં પહેલાં શેરેક દૂધ જ લો. આથી સાધના સરસ થશે. રાતનું ખાણું એકદમ હળવું હોવું જોઈએ. મીઠું છોડી દો. મીઠું તમારો ખતરનાક દુશ્મન છે. એનાથી લાગણીતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્રનો ઉશ્કેરાવ છે. યોગતત્ત્વ ઉપનિષદમાં સાંડિય ઋષિએ મીઠું છોડી દેવાની સલાહ આપી છે. જેઓ ખેયરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરતા હોય તેમને મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે. એમને દરિયાકિનારા પાસે પણ રહેવા દેવામાં આવતા નથી. દરિયાથી લહર ગળાના સૂક્ષ્મ પ્રાંધિઓ ઉપર અસર કરે છે. મીઠાનો આવો ભયંકર પ્રભાવ હોય છે. જે માણસે મીઠું છોડી દીધું હોય તેમને સાપ કે તીંછીના ડંખની કશી અસર નથી થતી. મીઠું છોડી દેવાની

બાનતમાં તમે ડૉક્ટર એનોપચિક ડૉક્ટરની સલાહ માગો તો એ તમને પગીને ના પાડે, પણ એ ખરખ છે. એને યોગિક મિદ્ધિતા અને પ્રયોગોનો ખ્યાલ નથી હોતો. એ પામનની ને એની વાતો કરે, પણ એ બધું તન હોય છે. મદાત્મા ગાંધિજીએ બાર વર્ષ મીઠું છોડ્યું હતું. એક અંગાળા સંવાસી યોગાનંદે પણ છેલ્લાં બાર વર્ષથી મીઠું છોડ્યું છે. બંનેનાં શરીર ખડતલ અને સ્વસ્થ રહ્યાં. આવાં તો બીજાં અસંખ્ય ઉદાહરણ છે. મેં જાતે પણ ડેટલાક માણસોને મીઠા વગરના આદાર ઉપર રાખ્યા છે. મીઠાનો ત્યાગ ધ્યાનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે. એ મનને અને જ્ઞાનતંત્રીઓને શીતળ રાખે છે. આગળનો રેવને લીધે તમારે મદિનો માસ સદન કરવું પડે એટલું જ, પણ પછી તમને એકદમ મજા આવશે. તમે શાકભાજી અને દાળ સુધી મીઠા વગર લઈ શકશો. થોડા સમય પછી તમને એમનો ખ્યાલ પણ બહુ ગમશે. જેમણે મીઠું છોડી દીધું હોય તે તેના બદલે ઘાણી કે કાળી ખાડ લઈ શકે છે.

આમાં થોડું વિચારીતર કરવા જેવું છે, પણ એ લાલકારક છે. આપણે મૂળ મુદ્દા પ્રતિ પાછા વળીએ. મિતાહાર એટલે અરધું જરૂર ખોરાકથી બરવું, ચોથા ભાગનું પાણીથી ને ચોથા ભાગનું ખાલી રાખવું. આ વિશે ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ શું કહે છે એ જુઓ.

મિતાહાર — યોગને સહાયક

नल्पश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्रतः ।

न नानिस्वप्नसीरम्य जाग्रता नैव चार्जुन ॥

(ગીતા ૬-૧૬)

“હે અર્જુન ! આ યોગ ન તો બહુ ખાનાર માટે કે ન બિલકુલ ખાનાર માટે સિદ્ધ થાય છે, ન તો અતિ જીંઘનાર કે ન અતિ જાગનારનો (સિદ્ધ થાય છે).

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવગ્રોધમ્ય યોગો ભવતિ દુઃસ્વહા ॥

“દુઃખોનો નાશ કરનારો યોગ તો યથાયોગ્ય આહારવિહાર કરનાર, કર્મોમાં યોગ્ય ચેષ્ટા કરનાર અને યોગ્ય શયન કરનાર તથા જાગનારને જ સિદ્ધ થાય છે.”

જોકે પેલી વાતમાં આવેલા લાઠુશાસ્ત્રી અને તેના દૃઢ અનુયાયીઓને આ સિદ્ધાંત નહીં ગમે ને એ સ્વીકારાશે પણ નહીં. આવા લાઠુશાસ્ત્રીના ચેલાઓ તો બધે જ જોવા મળવાના. એ લોકો તો આ મિતાહારના સિદ્ધાંત સામે ભયંકર જિહાપોહ જ કરવાના.

૫. જપ

જપ ત્રણ પ્રકારના હોય છે : શાબ્દિક, ઉપાંશુ અને માનસિક. શાબ્દિક—વૈષ્ણવી જપ કરતાં ઉપાંશુ જપ દસ હજારગણો શક્તિશાળી હોય છે ને માનસિક જપ એક કરોડગણો બળવાન હોય છે, એમ શાંડિલ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે. વિવિધ દેવોના વિવિધ મંત્રો અહીં આપ્યા છે.

પ્રણવ જપ

૧. ૐ : આ બ્રહ્મનું પ્રતીક છે.

સંન્યાસી અથવા જ્ઞાનયોગના સાધકે આ મંત્ર ત્રોતીસે કલાઃ જપવો જોઈએ. આ ન જ ખતે તો અર્થ સાથે રોજ એનો ૧૨,૦૦૦ વખત તો જપ થવો જ જોઈએ. દ્વાય આ પછુ ન ખતે તો ૧,૦૦૦ વખત તો ઝંકારનો જપ અનિવાર્ય છે.

૨. ઐ નમઃ શિવાય ।

આ ભગવાન શિવનો પંચાક્ષર મંત્ર છે. રોજના ૫૦૦થી ૧,૦૦૦ની ગણતરીએ આ જપ પાંચ લાખ વાર કરો. હેવટે એક લાખ જપ તો કરો જ, આ ગણતરી માત્ર આગમુએ માટે જ છે. નિશ્ચય લક્ષિ અને મુમુક્ષવાળા સાચા લક્ષ્મી તો થાય એટલા વધારે જપ કરવા જોઈએ. એના માટે કોઈ સંખ્યાનો હેડો જ નથી. જેમ વધારે જપ કરાય તેમ વધારે સારું.

૩. ઐ નમો નારાયણાય ।

ભગવાન વિશ્ણુનો આ અષ્ટાક્ષર મંત્ર છે. ખતે એટલો વધારે અથવા આઠ લાખ વાર આ જપો, આગમુ માણુસે હેવટે ૧૦૮ જપ તો રોજ કરવા જ.

૪. ઐ નમો ભગવતે વામુદેવાય ।

ભગવાન કૃષ્ણનો આ દ્વાદશાક્ષર મંત્ર છે. મૂળ એ દ્રુવે જપેલો મંત્ર છે બાર લાખ વખત અથવા હેવટે ખતે એટલો એનો જપ કરો. આગસ આવતી હોય તો રોજ એનો ૧૦૮ વખત માનસિક જપ તો કરો જ.

૫. ઐ શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ.

ભગવાન રામનો આ ૧૩ અક્ષરનો મંત્ર છે. ગોદાવરીને કાંઠે, નાસિકની પાસે, તકલી ગામમાં સમર્થ રામદાસે આ મંત્રનો

૩૦ કરોડ વખત જપ કર્યો હતો. તમારાથી બને એટલો વધારે આનો જપ કરો.

૬. ॐ ક્ષ્મીં શૃણાય, ગોવિન્દાય, ગોપીજનલ્લભાય સ્વાહા ।

ગોપાલ ઉપનિષદના મત મુજબ આ ભગવાન કૃષ્ણનો અદાર અક્ષરી મંત્ર છે. એનો રોજ બને એટલો વધારે, અને છેવટે થાય એટલો તો જપ કરો જ.

૭. ॐ હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે.

હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

આ કલિસંતરણ ઉપનિષદનો મંત્ર છે. કલિયુગમાં સંસાર તરવા માટે આ બહુ સરળ મંત્ર છે. તમામ પાપોનો નાશ કરીને એ મુક્તિ આપે છે. શરીરની ૧૬ કળાઓ સાથે સંકળાયેલો આ સોળાક્ષર મંત્ર છે. બંગાળના વૈષ્ણવ સંપ્રદાયીઓનો આ પ્રિય મંત્ર છે.

જપમાં આપણી જેટલી એકાગ્રતા જાગે એટલા પ્રમાણમાં જપની શક્તિ વધે છે. મન મંત્રના દેવતા ઉપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. પછી મંત્રના વધારેમાં વધારે લાલનો ખ્યાલ આવશે. પ્રત્યેક મંત્રમાં એક અસીમ બળ ભરેલું હોય છે. મળ, અશુદ્ધિ અને પાપ દૂર કરીને એ મનને વિશુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે. એ નાહીઓ અને પ્રાણમય કોપને વિશુદ્ધ કરે છે. ધણાખરા સાધકોની ચિત્તશુદ્ધિ માટે કોઈ પણ મંત્રનો જપ એકથી બે વર્ષ માટે જરૂરી હોય છે. મંત્ર છેવટે તમને ઇષ્ટદેવતા પ્રતિ દોરી જશે. તમને સાધુજન્યમુક્તિ મળશે. રોજ અમુક હગ્ગર જપ કરવાનો દંડ નિશ્ચિત કરો. તમારી રુચિ અને વલણને અનુરૂપ ગમે એ એક મંત્ર નિશ્ચય કરો. મુક્તિ માટેની દૃઢ ઇચ્છા અને શ્રદ્ધા રાખો. મંત્ર છેવટે તમને તમારા ઇષ્ટદેવતાનું દર્શન કરાવશે. પ્રહલાદને, ‘નારાયણ’ નામના જપ

દ્વારા દરિનાં દર્શન થયાં હતાં. મુવે ઝૂં નમો ભગવતે વાસુદેવાય
અને રામદાસે શ્રી રામ જય રામ જય જય રામના જય દ્વારા
ઈશ્વરદર્શન કર્યાં હતાં. આ મુશ્કેલ સંસારને તમે પણ મંત્ર દ્વારા
શા માટે નથી તરી જતા ?

મંત્રનું બળ

મંત્ર એટલે તેજ—તેજયુક્ત શક્તિનો સંચય. અમુક પ્રકારનાં
વિચાર આંદોલન—પ્રરપંદ પ્રેરીને એ આખા મનોદ્રવ્યને પસ્ટી નાખે
છે. મંત્રના જપથી ઉદ્ભવેલા નિયમથીયે પ્રરપંદ પાંચેપાંચ ટોપનાં
અસ્થિર રપંદનો ઉપર નિમંત્રણ શ્રેષ્ઠ છે. મનના વસ્તુલક્ષી વિચારોની
આત્મ પ્રવૃત્તિ ઉપર એ નિયમન કરે છે. સાધનાશક્તિને મદદ કરીને
એ બળવાન બળવાન છે. એ મંત્રશક્તિ દ્વારા વધારે બળયુક્ત બને છે.
જ્યારે મંત્રચેતન્ય જાગે ત્યારે અભિમાનવીય અને દિગ્ધ શક્તિઓ
જાગ્રત થાય છે.

૬. આસન

૪૬. સ્થિરસુલભાસનમ્ ।

ટાઈ પજુ સ્વસ્થ સુખઃ [શરીર-ગોઠવણી] એટલે આસન.

૪૭. પ્રયત્નશૈથિલ્યનિત્યમમાપતિશ્યામ્ ।

અંચળતાની સદૃગ્વૃત્તિને ઘટાડીને અનન્તાનું બ્યાન [-એના
દ્વારા આસન સ્વસ્થ અને આનંદદાયક બને છે.]

૪૮. ત્વો દ્વંદ્વનમિવાતઃ ।

આસનવિજય પ્રાપ્ત કર્યા પછી દ્વંદ્વ નડતું નથી.

(પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૨-૪૬ થી ૪૮)

સતત નજી કલાક મુર્તિની જેમ હાથપાયાથા વગર બેસી રહેવાથી આસનસિદ્ધિ, આસનજય મળે છે સાધનાના પહેલા વર્ષમાં ૬ નજી કલાકના આસનનો અભ્યાસ આપુ હુ હઠયોગી, રાજયોગી અને સચ્ચ રવરપનું ધ્યાન કરનારા ભક્તિયોગી માટે આ બધું જ મહત્વનું છે જ્ઞાની માટે મોઢ ચોક્કસ પ્રકારના આસનની જરૂર નથી. એ તો સૂતા, મૂર્ધ આસનમાં, આરામ-પુરથીમાં બેઠા બેઠા કે ચાલતા, ગમે ત્યારે ધ્યાન કરી શકે છે સામાન્ય રીતે ૪૦ વર્ષથી વધારે વયના પ્રૌઢ જનોને સતત ૩ કલાક પદ્માસનમાં બેસવાનું અઘરું લાગશે, કારણ કે તેમના હાડકા અને રત્નાયુ જડ થઈ ગયા હોય છે જુવાન માણસોએ આસનનેા અભ્યાસ રાખવો જોઈએ પ્રૌઢા આસનથી થાકી જાય ત્યારે દીવાલે અટકીને, બેસીને પગ સામા કરવા જોઈએ આ માટે ધરનો એક ખૂણો પસંદ કરવો જોઈએ આથી બે બાજુની દીવાને નો ટેકો મળશે આ ખૂણ જ સગવડભર્યું આસન છે પગની નીચે પથ્થુ ચાર પડ વાળેલો ચોરસો રાખવો આ આસન કરી જોજો શબ્દાસનમાં ધ્યાન કરતા હો ત્યારે નિદ્રાનુ ચઢી વાગે છે આ મુશ્કેલી થાય છે બાકી આ આસન પથ્થુ વધારે અનુકૂળ છે તમારે જામત તો રહેવું જ પડવાનું, પથ્થુ તમે ઊઘને દૂર પથ્થુ કરી શકશો ત્રણ કલાકના આસનનો અભ્યાસ કરતી વેળા દર કલાકે ૧૦ મિનિટ પગ સખાવો ને ફરી પાછા પદ્માસનમાં બેસી જાઓ એક વર્ષમાં તો તમે પૂર્ણ આસન કરી શકશો

૭ ત્રાટક

ત્રાટક હઠયોગના પટ્ટકર્મોમાંનું એક કર્મ છે આરભમાં એકામતામાં મદદ મેળવવા માટે રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગના સાધકો

માટે પણ ત્રાટક ઉપયોગી છે. વારનવમાં ચારે યોગના સાધકો માટે એના અગણિત લાભ છે. મનને એકાગ્ર કરવા માટેનું એ ઉત્તમ સાધનજ છે. એ મનની ચંચળતા અને વિદોષને દૂર કરે છે. તમારી સામે મહાવિપ્લવનું એક ચિત્ર રાખો. અંધમાં આંત્ર આવે જન્ય ત્યાં લગી, આંખ ખીકયા વગર, એકાગ્ર દષ્ટિએ એના તરફ જોના રહો. પછી આંખો બંધ કરો. મનની બીતર વિપ્લવનું માનસિક ચિત્ર જોવાનો પ્રયાસ કરો, ત્રાટક કરતાં હો ત્યારે મનને અહીંતહીં બટકવા ન દેશો. એને માત્ર ચિત્ર ઉપર જ એકાગ્ર કરો. એમના શરીરનાં વિવિધ અંગો, હાથ, પગ તેમ જ વિવિધ વસ્તુઓ — શંખ, ચક્ર, ગદા, પદ્મ, વિવિધ વસ્ત્રાશ્રુષણો, બાજુબંધ, કુંડલ, મુગટ, પીતાંબર, શરીરનો મેઘસ્વામ વર્ણ વગેરેની ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નોંધ કરો. હ મહિના સુધી આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆત પાંચ મિનિટથી કરજો. પછી ક્રમેક્રમે વધારીને અર્ધ કલાક કરો.

એક મોટા ઠાગળ લઈને એના ઉપર મોટા ઝંકાર ચીતરો. એને દીવાલ ઉપર ચોંટાડો. પછી ત્રાટક કરો. અથવા દીવાલ ઉપર સીધો જ ઝંકાર ચીતરીને તેના પર ત્રાટક કરો. તમને જે રુચે તે પસંદ કરો, પણ અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. ત્રાટક આંખના તમામ પ્રકારના રોગ દૂર કરે છે. એ દિવ્ય દષ્ટિ અને શાંતિની સિદ્ધિઓ આપે છે.

૮. પ્રાણાયામ

આસન રિયર થયા પછી આસપ્રમાસની ગતિને રોકી એ પ્રાણાયામ છે.

૫૨. તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવર્ણમ્ ।

એનાથી પ્રકાશ (પર)નું આવરણ (વિવેકજ્ઞાન ઉપરનો પરદો) ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૫૩. ધારણામુ ચ યોગ્યતા મનસઃ ।

અને ધારણાઓથી મનની યોગ્યતા વધે છે.

“પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો એ આધ્યાત્મિક મનોવૃત્તિવાળા પ્રત્યેક મનુષ્યની અગત્યની દ્રવ્ય છે.” — યોગવાશિષ્ઠ

પ્રાણાયામના એક અગત્યના પ્રકારનું જ અહીં વર્ણન કરીશું. શૂન્યા પેટે પડાસનમાં બેસો. જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો. યૂગ્ળ યૂગ્ળ ધીરેથી ડાબા નાકે તમારાથી સેવાય ત્યાં લગી શ્વાસ અંદર લો; આ પૂરક કહેવાય. પછી જમણા જ હાથની ટ્યક્ષી પાસેની આંગળી વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો ને સરળતાપૂર્વક ટકાવી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર ટકાવી રાખો; આ કુંભક કહેવાય. પછી ધીરે ધીરે જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. માત્રાની ગણતરી શરૂઆતમાં જરૂરી નથી, મનમાં ઈંતો જપ કરતા જાઓ. જ્યારે પ્રાણ અંદર લો — પૂરક કરો, ત્યારે સર્વ દેવી સંપત્તિ અને સદૃશ્યો તમારામાં આવે છે અને રેચક વખતે બધી આસુરી સંપત્તિ અને દુર્યુજો બહાર જાય છે એવી ભાવના કરો. પછી એ જ પ્રમાણે જમણા નાકથી પૂરક કરો, કુંભક કરો અને ડાબેથી રેચક કરો. આમ છ વખત કરીએ ત્યારે એક પ્રાણાયામ થાય. રોજ સવારે અને સાંજે બે વખત ૨૦ થી ૩૦ આવા પ્રાણાયામ કરો. એનાથી સર્વ રોગો નાશ

પામે છે, નાડીઓ અને મન શુદ્ધ થાય છે અને કુંડલિની યોગી જાગૃત થાય છે.

૯. હૃદયોનાં ઇન્દ્રિયસંયમ કરો

(૬મ)

આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. ઇન્દ્રિયોના સંપૂર્ણ સંયમ વિના આધ્યાત્મિક માર્ગે દરું જ નથી થઈ શકતું. જેની ઇન્દ્રિયો વશમાં હોય તે જ સ્થિતપ્રજ્ઞ કહેવાય. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહાર વિના ભૌતિકતાથી પર થવાય નહીં. ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણ દ્વારા મેળવેલા આત્મસંયમથી જ પ્રત્યાહાર ઊભવાય છે. ઇન્દ્રિયોને સંયમિત કર્યા વગર પારમ્પુર ન થઈ શકે. ઇન્દ્રિયોને સહેજ પણ હટકચારી આપી, તો તાત્કાલ ઊભાથેલો વિવેક પાછો ઓસરી જાય છે. પછી તો ઇન્દ્રિયોના રાજસિક જળવાને કારણે આધ્યાત્મિક સંસ્કારો પણ લુપ્ત થઈ જાય છે. માટે જ તો મન શાંતિના શત્રુ જેવી ઇન્દ્રિયોને વશ કરવામાં ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. જીમ સહુથી મોટો દુશ્મન છે. જીમનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. ત્રણ વર્ષ માટે મીઠું ખાવાનું સાર હોડી દો, જીમના ઉપર કાબૂ મેળવવાનું સહેલું છે. દૂધ, ચોખ્ખા, કળ, મીઠા વગરની દાળ, શાકભાજી, ખાંડ વગેરે ખોરાકમાં લેવાનું રાખો. બે વર્ષ મૌન પાળો. તેનાથી વાગીન્દ્રિયને તમે કાબૂમાં લઈ શકશો. એક જ આસને સતત ત્રણ કલાક બેસવાનો અભ્યાસ ઊભો. શરીરને સતત હલાવનારા પગ ઉપર પણ તમે કાબૂ મેળવી શકો. પ્રાણાયામ, ઉપવાસ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, સિદ્ધાસન વગેરે પણ જાતીય ઇન્દ્રિયના સંયમમાં ઉપયોગી થાય. ત્રાટક આગોને ગમે તેમ જાટકવા નહીં દે. ખદાર જતા હો ત્યારે

પણ નાસામે ત્રાટક કરવાનો અભ્યાસ રાખો. શરૂઆતમાં યોનિમુદ્રા કાન અને શવણને કાળમાં રાખવામાં મદદરૂપ થશે. ખરેખર યોનિ સાદી ઉપર સૂવાનું રાખો.

૧૦. મળને દૂર કરો

મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ એમ ત્રણ પ્રકારના દોષ મનમાં હોય છે. પરિપુષ્ટોને મળ કહેવાય છે, મળ એટલે મનની અશુદ્ધિ. મળનું વિશુદ્ધીકરણ એટલે ચિત્તશુદ્ધિ. વિશુદ્ધીકરણ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય તો મુક્તિ અને સિદ્ધિની સહજ અવસ્થા પ્રગટે છે. મળનું નિવારણ પોતે જ મોક્ષ છે. વાસના ઇન્દ્રિયોને ચલાવે છે, ચંચળ કરે છે. આ પરિપુષ્ટોનો ત્યાગ અને ઇન્દ્રિયોનો સંયમ થાય તેને સત્વશુદ્ધિ કહેવાય. આ પરિપુષ્ટો યોગમાં અવરોધક છે. એમને સંપૂર્ણતયા નિર્મૂળ કરવા જોઈએ. એમને મૂળમાંથી ખેંચીને કંગોળી નાખવા જોઈએ. કયાંય શુભ રીતે એનો અંશમાત્ર પણ ન જાગે એની તમારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. પરિપુષ્ટો ઉપરાંત ૭ બીજી પણ અશુદ્ધિઓ હોય છે. આમ અશુદ્ધ મનની કુલ ૧૩ વૃત્તિઓ હોય છે. એ આ પ્રમાણે છે :

૧૩ વૃત્તિઓ

૧ કામ	૭ દંભ
૨ ક્રોધ	૮ દર્પ
૩ લોભ	૯ અસૂયા
૪ મોહ	૧૦ મૃદ્યા
૫ મદ	૧૧ અહંકાર
૬ મત્સર	૧૨ રાગ

સર્વ પ્રકારની વાસનાઓ એટલે કામ. એનો ખાસ અર્થ છે જાતીય વાસનાવૃત્તિ. ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, ઈર્ષ્યા, દંભ વગેરેના અર્થ જણીતા છે. માત્સર્ય એટલે પોતાના કરતાં ગ્રીમંત તરફ ઈર્ષ્યા. બીજના કરતાં પોતાની જાતને મોટી માનવી એ દર્પવૃત્તિ. બીજને પોતાના જ નેટલા સુખ અને સમૃદ્ધિવાળો જોતાં માણસમાં જે ઈર્ષ્યાભાવ જાગે તે અસુધા. બીજને દુઃખ થાય તે સાડુ' એવો ભાવ તે ઈર્ષ્યા. અહંકાર, રાગ અને દ્વેષના અર્થ ૨૫૯ છે.

૧૧. શાંતિના સહયોગી

એ નીચે પ્રમાણે છે : (૧) એકાંતવાસ સેવા. (૨) એકલા રહો, બીજની સાથે બહુ લગશો નહીં. (૩) ૪ કપડાં, ૧ ધાબળો ને ૧ લોટા સાથે રાખો. (૪) દાળ, રોટલી, બાત, શાક એ ચારમાંથી ગમે તે બે કે ત્રણ વસ્તુ ખાવાની રાખો. (૫) મીન પાળો. (૬) આસન-પ્રાણ્યાયામ કરો. (૭) જપ અને ધ્યાન કરો. (૮) યોગવાસિષ્ઠ, ઉપનિષદો, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અને અવધૂતગોતા વાંચો. (૯) સત્સંગ કરો. (૧૦) સંતોષવૃત્તિ ડેળવો. (૧૧) બ્યર્થ આવેજન ના કરશો. (૧૨) કશાની અપેક્ષા ન રાખશો. (૧૩) વાસના ત્યાગીને નિષ્કામ કક્ષાના બનો. (૧૪) ક્રોધનો ત્યાગ કરીને અક્રોધી કક્ષાના બનો. (૧૫) તિરસ્કારવૃત્તિનો નાશ કરીને નિર્વેર કક્ષાના બનો. (૧૬) સમતાદૃષ્ટિ ડેળવો. (૧૭) સતત ચિંતન કરો. (૧૮) પ્રબળ ધીરજ ડેળવો. (૧૯) ક્ષમા, તિતિક્ષા, દયા, ક્રુણા, ઉદારતા અને વિશ્વપ્રેમની ભાવના ડેળવો.

મૌન, એકાંતવાસ, અન્યની સાથે હળવામળવાનો અભાવ—
એ બધાં જ તમને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં ખૂબ જ મદદગાર થશે.
દયા, પ્રેમ અને કરુણા જેવા સદ્ગુણો વિકસાવવાથી હૃદયમાંથી
ફૂરતા નાબૂદ થાય છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન ચંચળવૃત્તિ
ઉપર નિયંત્રણ મૂકીને વિકૃત લાગણીઓ અને પરિપુષ્પોનો નાશ
કરશે. તમે પરમ શાંતિનો આનંદવિશ્રામ માણી શકશો. જરૂર છે
સતત, દૃઢ અભ્યાસની. તમારે એમાં હિતાવળ કરવાની નથી. શાંતિ
ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, એક એક ડગ ભરતાં પ્રાપ્ત થાય છે. માટે ખૂબ
જ ધીરજથી રાહ જુઓ.

૧૨. શાંતિનો રસ્તો

વિहाय कामान्यः सर्वान्पुमाश्चरति निस्पृहः ।

निर्ममां निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति ॥

(ગીતા ૨-૭૧)

જે પુરુષ સંપૂર્ણ કામનાઓ ત્યાગીને મગતારહિત, અહંકાર-
રહિત અને સ્પૃહારહિત થઈને વર્તે છે એ શાન્તિ પામે છે.

श्रद्धावान् लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।

ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमविरेणाधिगच्छति ॥

(ગીતા ૪-૩૬)

જિતેન્દ્રિય, તત્પર થયેલો, શ્રદ્ધાવાન પુરુષ જ્ઞાન પામે છે.
જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થઈને એ તત્ક્ષણ પરમ શાન્તિને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥

(ગીતા ૩-૧૫)

નિરંતર (પરમેશ્વરના રસરસમાં ધ્યાન) જોડનારો, ગ્લાણીન
મનવાળો મોઘો મારામાં ગિમિતિરૂપ પરમાનંદ પરશદાશાવાળો શાન્તિને
પ્રાપ્ત થાય છે.

૬૩. સાધના

૧૦ અભ્યાસ

આર અભ્યાસ (ઉપરના ૧૨ માં વિલામના ગીતાના ૩ શ્લોક) :

- ૧ નિષ્કામ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૨ નિરપૂઠ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૩ નિર્જલ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૪ નિરદંઠાર સ્થિતિ મેળવો. (૨-૭૧).

આમાં આનંદુ' ઉમેરો :

- ૫ અકલ્પ દેશા ડેળવો.

કર્તૃત્વનું અભિમાન દૂર કરીને, અકર્તૃત્વશુદ્ધિ જગાડીને
આ દશા ડેળવાય.

- ૬ નિર્દોષ અવસ્થામાં વિરામો.

ત્રણ અભ્યાસ :

- ૭ શ્રદ્ધા ડેળવો.
- ૮ ભક્તિ ડેળવો.
- ૯ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ ડેળવો. (૪-૩૯)

એક અભ્યાસ :

૧૦. મનનું નિયંત્રણ કરો. (૬-૧૫)

ઉપરના ત્રણ સ્તોકોને ઠંઠરથ કરીને અંતરમાં ઉતારી લો. એમનું વારંવાર રટણ કરો. ઉપરના દસ અભ્યાસ એક પછી એક કેળવતા જાઓ. તમે કેટલા આગળ વધ્યા છો ને સફળ થયા છો એ દર અઠવાડિયે ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. જાણે કે આ દશા તમને પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે એવી કલ્પના કરો. એ દશા પ્રાપ્ત કરવાની એક પ્રબળ અંખતા તમારી અંદર જગાડો. પછી તમારી હ્રસ્વાશક્તિ પણ દૃઢ થશે. અંખતા અને હ્રસ્વાશક્તિ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. આ દશા, સદ્ગુણો અને અંતિમ સત્ત્વિયદાનંદ કક્ષા મેળવ્યા પછીના અસીમ લાલની કલ્પના કરો — શાન્તમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુદરમ્, કાન્તમ્, કેવલ્યમ્, નિર્ગુણમ્, ચૈતન્યમ્ । આ દશાને ખરેખર પ્રાપ્ત કરનારા અને આત્મેય જીવંત એવા પૂર્ણ સિદ્ધોની અવસ્થા અને આનંદનો ખ્યાલ કરો. શ્રદ્ધા કેળવો, વિશ્વાસ રાખો, રુચિ કેળવો, ધ્યાન આપો. તમે નિઃશંક સફળ થશો જ. ભગવાન કૃષ્ણની આ વાણી યાદ રાખો : “નિવસિષ્યસિ મય્યેવ અતઃ કાર્વ ન સંશયઃ — તું મારામાં જ નિવાસ કરીશ એમાં શંકા નથી.”

૧૩. નિર્દોષ અવસ્થા

તમે નિર્દોષ હશો તો જ નિરપૃહ થઈ શકશો, પણ નિરપૃહ હશો તોય નિર્દોષ થવાનું મુશ્કેલ છે, કારણ કે મનની મૂળમૂલ પ્રકૃતિના કારણે પ્રત્યેક દંડ રાગ-દ્વેષ, ગમા-અજુગમા અને આકર્ષણ-અપાકર્ષણ સંજ્યા જ કરે છે. પછી એ શારીરિક દુઃખ અને સુખ કે ઠંડી અને

મરમીના તેમ જ જૂખ, તરસ આદિ સરીરક્રિયાઓ દ્વારા મન ઉપર થતી અસરોના અતિ નિમ્ન પ્રકારના હંદ દોષ, અથવા તે સ્વભાવ અને નિષ્કૃષ્ણતા, વિજય અને પરાજય, આનંદ અને શોક, પ્રેમ અને ધિક્કાર વગેરે લાગણીઓ અને દમ્ભાઓ દ્વારા સ્પર્શતા મધ્યમ કક્ષાના હંદ દોષ, અથવા તે સત્ય-અસત્ય, તર્ક-વિતર્ક, સદ્ગુણ-પાપ વગેરે જુદી-વિવેક દ્વારા યતા ને મનને સ્પર્શતા ઊંચા પ્રકારના હંદ દોષ, પણ છેવટે એ હંદનાં પરિણામ રાગદ્વેષયુક્ત જ દોષ છે. જો તમારે વાછનાઓ અને દમ્ભાઓમાંથી મુક્ત થઈને નિરપૃથ્ઠ બનવું દોષ, તો તમારે નિર્દંદ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જ પડશે. આત્મસમર્પણ કરવાથી, સર્વત્ર નારાયણને જોવાથી [અર્થાત્ ભક્તની દૃષ્ટિએ વિશ્વને જોવાથી], અભિદૃષ્ટિ, વિચાર અને અપવાદ તેમ જ સિવોદ્ધાવના [વેદાંતીની દૃષ્ટિથી] દ્વારા નિર્દંદ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

૧૪. ૩ વર્ષ લગી એકાંતવાસ

[શિખરની વાત]

એકનાથ આ સંસારમાં પોતાના પત્ની અને બાળકો સાથે રહેતા ને એ સાથે ભક્તિયોગની સાધના કરીને એમણે સાયુજ્ય પ્રાપ્ત કરેલું. રાજા જનકે મિથિલાનું રાજકાજ ચલાવતા હતા પ્રાપ્ત કરું હતું. વિષ્ણુવત્ વેદાંતમંથ પચ્ચદશીના કર્તા સ્વામી વિદ્યારણ્ય વિજયનગરના દીવાન હતા, એ રાજ્યના દીવાન તરીકે નોકરી કરતા, પદાનને અભ્યાસ પણ કરતા ને એ રીતે સંસારમાં રહેવા છતાં એમણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. ગીતાના ઉપદેશને અર્ક જ એ છે કે આ જગતમાં રહીને, તેના જ દ્વારા સાક્ષાત્કાર

કરવાનો છે. શ્રી તિલક અને શ્રી અરવિંદ ગીતાના આ સિદ્ધાંત ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો હતો. યોગમાં અવરોધ બહારથી નહીં પણ અંદરથી જ આવે છે. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ થાય તે પછી તો તમે હૃદયે ત્યાં રહી શકો. આ બધું નિઃશંક સાચું છે. આ સાથે એના બીજા પાસાનો વિચાર પણ કરવા જોવો છે. માત્ર એકપક્ષી ન થવું જોઈએ. દાલનો બીજી બાજુ તરફ પણ જોવું જોઈએ.

સંસારમાં રહીને પણ સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે, પણ જગતના મોટાભાગના માણસો માટે એ મુશ્કેલ છે. એ કહેવું સહેલું છે, આચરવું મુશ્કેલ. શ્રી અરવિંદ સંસારની વચ્ચે રહીને સાક્ષાત્કાર કરવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ પોતે તો એકાંતવાસ જ સેવે છે. જગતમાં ફેટલા જનક, એકતાય અને વિચારવ્યો થયા છે? એ લોકો તો વાસ્તવમાં યોગબ્રહ્મ આત્માઓ હતા. એ કારણે જ તો જગતમાં રહેતા હોવા છતાં ધ્યાન કરી શકતા હતા, પણ બહુમતી લોકોને માટે તો આ અસંભવ જ છે. જગત અને જગદીશ્વર બેયની એકીસાથે સેવા કરવી એ સાવ અશક્ય છે. મન માત્ર એક જ વસ્તુ ગ્રહણ કરી શકે છે. સ્વામી રામતીર્થ બે વર્ષ લગી બ્રહ્મપુરીમાં એકાંતવાસમાં રહેલા. જિસસે ૧૮ વર્ષ કયા ગાળ્યા એની ડોઝને ખગર નથી. ભગવાન શુદ્ધ હિરુવેલા જ ગલમાં ૬ થી ૮ વર્ષ લગી એકાંતમાં ગયેલા. બીજા ઘણાઓએ સાધકાવસ્થા દરમ્યાન એકાંતવાસ સેવેલો. ગીતમ નિધિ પોતાના ન્યાયમંત્રીમાં જણાવે છે કે પદ્માવતી શુદ્ધ, રેતીની પથારી, નદીનો કિનારો અને પદ્માવતી દોળાવ એ બધું જ ધ્યાન માટે ઉપકારક છે આ જગતમાં શરૂઆત કરવી સહેલી છે, પણ જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ ગંગા અને નર્મદાના કિનારા, સાગરતીર, સુદર કુંગરાઓ વગેરે જગાઓ બંધ થઈ રહેવું જોઈએ. એની ખૂબ જ પ્રકૃષ્ટતાપ્રેરક અને

ઉત્સાહદાયક અસર થાય જ છે; ખાટી તો જગતમાં વાતાવરણ એકદમ અવરોધક છે. એનાથી આપણી જાનેન્દ્રિયો, ઇન્દ્રિયો, નેરકાગે અને જ્ઞાનતંત્રો ઉપર સુભગ અસર થાય છે, એમનામાં ચેતનદાયક જન્યુતિ આવી જાય છે. એવેતાએતર ઉપનિષદના શબ્દો જુઓઃ “અગ્નિ, ઠાલસા અને ઠાંકરા વગરની સપાટ જગાએ, જલઝરણાં આદિના અવાજ વડે જ્યાં મનને આનંદ આવતો હોય, આંખને ગમતાં દ્રવ્યો હોય, શુદ્ધમાં પવન આવતો ન હોય—એવી જગાએ માણસો પોતાના મનને ઈશ્વરમાં જોડેલું.” જગતમાં એકાંતવાસ માટે દાખલ થવું એ જલજે ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વિશ્વવિદ્યાલયમાં દાખલ થવા જેવું છે. જાતે સાક્ષાત્કાર કરો અને એ જ્ઞાન જગતમાં પ્રસારો. આ જ છે સાચો જ્ઞાનયત્ન. ઉત્તમોત્તમ સદાય પશુ આ જ છે. તો જ માનવીનાં સર્વ દુઃખોના મૂળ જેવી અવિદ્યાને દૂર કરી શકે. જો ૫૦ વ્યક્તિઓનાં મનમાં પરિવર્તન આણી શકે તો એ તમારા દેશની મોટી સેવા ગણાયો. ફોરિપટલો, ફોર્મો વગેરે હમારો ખાંધવી એ સામાજિક સુધારણા — સાદુસૂરીનું કામ છે. તમે બધા દુર્ગુણોને નિર્મૂળ નથી કરી શકવાના. હદમાં હદ એ દુર્ગુણો એક ખૂણેથી બીજે ખૂણે પેસી જાય છે એટલું જ.

૧૫. ગુરુ

[અનિવાર્ય આવશ્યકતા]

તદ્વિદિ પ્રણિપાત્ન પદ્મિન્દ્રેન મેવથા ।

ઉપદેશ્યન્તિ તે જ્ઞાનં જ્ઞાનિનસ્તત્ત્વદર્શિનઃ ॥

(મીતા ૪-૩૪)

“દંડવત્ પ્રજ્ઞામ, સેવા, નિષ્કપટભાવથી કરવામાં આવેલા પ્રત્ન દ્વારા એ જ્ઞાનને જાણુ. એ તત્ત્વજ્ઞ યાત્રીજન તને જ્ઞાનનો ઉપદેશ કરશે.”

યોગવાસિષ્ઠના શબ્દો વાંચો :

“જ્ઞાનના સાચા સાધકોને ગુરુની વાણી સાક્ષાત્કાર શક્ય બનાવશે. આચાર્યના આશીર્વાદ શિષ્યને મળે તો એ તરત જ આંતરિક બ્રહ્મતત્ત્વ સીધું જ જાણી લે છે. ગુરુ અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથો વગર એ જ્ઞાન મેળવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આચાર્ય, શાસ્ત્રો અને સાધક એ ત્રણેનો સુમેળ સધાય તો તમામ બંધનને પારની મુક્તિ દશા મેળવી શકાય.” ગુરુ જ અવિદ્યા ઉપરનું આવરણ હટાવે છે. ગુરુની પાસે જતાં પહેલાં આ ચાર લક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલાં હોવા જોઈએ : ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિ, નિષ્કામ કર્મ અને યમ-નિયમના અભ્યાસ દ્વારા વિક્ષેપનિવારણ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મનની સત્યમાં સ્થાપના અને જીવ-ભાવનામાંથી મુક્તિ. આટલું હોમ પછી જ ગુરુ સાંભળશે અને તમને તત્ત્વમત્તિ મહાવાક્યના રહસ્યની દીક્ષા આપશે. તમારે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ગુરુ પરોક્ષ જ્ઞાન આપી શકે ને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરી શકે, પણ છેવટે તો તમારો પોતાનો નિઃશ્લેષ પુરુષાર્થ જ અનિવાર્ય મહત્ત્વનો છે. ગંગામાંથી પાણીના પાંચ ઘડા લાવી નાખવાથી ગુરુદેવની કૃપા થઈ જશે ને મુક્તિ મળી જશે એવા ખોટા ભ્રમમાં રહેશો નહીં. એક રીતે તો કેઈ ગુરુ, કેઈ ઈશ્વર તમને મુક્તિ આપી શકે તેમ જ નથી. એ તો તમારા પોતાના પુરુષાર્થ ઉપર છોડી દેવામાં આવ્યું છે. શાસ્ત્રો રસ્તો બતાવે છે, ગુરુ બ્રહ્મના સ્વરૂપનો ખ્યાલ આપે છે, પણ સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મ સાથે તદ્મય થવા માટે તો તમારે જાતે જ સાધના કરવી પડશે. સેવાનો દોંગ કરીને, મૂળ પડ્યા રહેવાથી ગુરુ કૃપા કરશે ને મુક્તિ મળશે એમ માનવાની ગંભીર ભૂલ કહી કરશે નહીં. પર્યન્તિ જ્ઞાનચક્રુષઃ (ગીતા ૧૫-૧૦)—તમારી દિવ્ય

દષ્ટિથી તમે પોતે જ સુશ્રિયદાન'દને જાણી લો. શાસ્ત્રો જાનો ઉપાય બતાવે છે : શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન. માત્ર ગુરુવાણીના શ્રવણથી જ મુક્તિ મળી જતી હોત તો મનન અને નિદિધ્યાસનનો ખોટોખોટો ઉમેરો શું કરવા કયો હોત ? મનન અને નિદિધ્યાસન એ બેય સાધન સાધકે પોતે કરવાનાં હોય છે.

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् । (ગીતા ૬-૫)

“આત્માથી અત્માનો ઉદ્ધાર કરો. પોતાની જાતને વિષાદ-મરત ન જનાવશો.”

૧૬. શાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા

અભને શ્રુતિઓ દ્વારા જાણવાનું છે. સ્વતંત્ર વિચાર અને તર્કવિતર્કને એની સાથે કાઈ સંબંધ નથી. બાહરાયણ હંમેશાં વેદવાણીનો આશ્રય લેતા. શ્રુતિઓ સાચી અને આધાર રાખવાલાયક છે. આપણા વિચાર અને દર્શન કરતાં પણ શ્રુતિપ્રમાણ હિચ છે. તર્કવિચાર તો જૂલો પણ કરાવે. એક બરણીનું દર્શન એટલે આખા જગત સિવાયનું માત્ર બરણીનું જ દર્શન. પણ આમાં તો બરણી અને આખું જગત આપણી સામે એકીસાથે પ્રત્યક્ષ થાય છે. પરંતુ અલ્પ-મય મન વિચિત્ર બીજા ભાગને શી રીતે જોઈ શકે ? એ તો અશક્ય છે. એટલે જ ભૌતિક આંખે ધમેલું દર્શન એ શ્રુતિ જેટલું સત્ય અને આધાર રાખવા યોગ્ય નથી. મણકામાં તમને વાદળા રંગ દેખાય છે. હકીકતમાં એ અધ્યાસ છે, ખોટું આરોપણ છે. આમ, દષ્ટિના પ્રમાણ ઉપર આધાર ન રાખી શકાય. પણ શ્રુતિ તો સાચું દર્શન છે. એ તો ઋષિઓની, સંતોની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિઓ છે. શ્રુતિઓ અભનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપે છે. એ આપણા પ્રમાણગત સંદેહ

અને વેદાંત શાસ્ત્રોની સમ્યક્ વિવેચના શક્ય નથી. ગાળા નાખે છે. ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મ અતીન્દ્રિય હોઈને ઇન્દ્રિયોની પકડમાં ન આવે. એ અવાહનનોગોચર—મન અને વાણીથી પર—છે. શ્રુતિ એ નિદિધ્યાસનના પાયાનું કામ કરે છે. તત્ત્વમસિ, અહં મદ્માસ્મિ વગેરે શ્રુતિમહાવાક્યો સાંભળવાથી બ્રહ્માકારવૃત્તિ જાગે છે. શ્રુતિઓના શ્રવણ—મનન વિના જ્ઞાનયોગ અશક્ય છે. ડેટલાઈ વિદ્વાન પણ મૂખાઓ, જેઓ પોતાના પૂર્વગ્રહો અને કલ્પનાઓને જ શુદ્ધિયુક્ત તર્ક માનવાની ભૂલ કરે છે, એમની શુદ્ધિમાં જિતરે એટલા શ્રુતિભાગને જ એ સ્વીકારવા તૈયાર થાય છે. એવા લોકો આ સંસારચક્રમાંથી કદી મુક્ત થઈ શકવાના નથી. એવા લોકોનો વિનાશ જ થાય છે.

૧૭. સાધકોની પસંદગી

(અ) અર્થ એ જ જેનું જ્યેષ્ઠ હોય અને જેનું મન નારીમાં લાગેલું હોય એવા માણસ માટે કોઈ શું કરી શકવાના હતા? જેના વિષયસંસ્કાર પ્રબળ હોય, જેનામાં અતિશય બહિર્મુખવૃત્તિ હોય તે કામક્રોધપરાયણતા (ગીતા ૧૬-૧૨) એ જેનો આદર્શ હોય, જે કામિનીકાંચનપરાયણ હોય એવાને માટે કોઈ કશું જ ના કરી શકે. આ છીછરા, ભૌતિક જગતના સામાન્ય ભોગ-વિલાસોથી જેને પૂર્ણ સંતોષ મળી જતો હોય એના માટે બીજો કોઈ શું કરી શકે? વિદેશમાંથી તાજા આવેલા ને વાસનાભરી યુવતીને પરણેલા, વિદેશી ઉપાધિ મેળવેલા, ૨૫ વર્ષના યુવકને તમે શ્રી દત્તાત્રેયની અવધૂતગીતા કે શંકરાચાર્યના વિવેકચૂડામણિ જેવા અમૂલ્ય ગાનરત્નોથી ભરેલા ગ્રંથ આપો તોય પેણો એ ગ્રંથોને કચરાટોપક્ષીમાં ફેંકી દેશે. એમાં એને કદી રસ પડવાનો

જ નહીં. એના વિચારો અનાત્મવિષયોમાં ચક્ર્યૂર છે. એનો માનસિક પ્રવાહ જીવી દિશામાં વધી રહ્યો હોય છે. આચાર્ય, ગુરુ, તત્ત્વગણિ જેવાં મહાવાક્યો અને યોગવાસિષ્ઠ જેવાં જ્ઞાનશાસ્ત્રો આવા માણસ માટે સાચા નિરર્થક હોય છે.

(૧) એ જ પ્રભાત એ જ માણસને ૨૦ વર્ષ પછી, ત્યારે એની પત્ની અને એકમાત્ર પુત્ર મરી ગયા હોય અને પોતે બચકર દુઃખ સહન કરી રહ્યો હોય ત્યારે આપો, તો એને તરત જ રસ પડશે. જેનો સમગ્ર દૃષ્ટિકોણ જ બદલાઈ ગયો હોય એના ઉપર જ આની અસર થાય. (૧) વેદાંતસંસ્કારો, (૨) અંતર્ગુણવૃત્તિ અને (૩) મોક્ષપ્રયત્ન — આ ત્રણ ગુણો બ્રહ્મજ્ઞાનના સાધક માટે અનિવાર્ય છે. આ ત્રણ ગુણ ધરાવનારનું મન જ્ઞાન માટે તત્પર હોય છે એટલે એને બહુ સહેલાઈથી અસર કરી શકાય.

૧૮. સાધનચતુષ્ટય

[મુક્તિનાં ચાર સાધન]

સાધકની પાસે વિવેક, વૈરાગ્ય, વશ્યંપત્ત અને મુમુક્ષા એમ ચાર સાધન હોવાં જોઈએ.

૧. વિવેક

આત્મા-અનાત્મા, સત્-અસત્, નિત્ય-અનિત્ય અને દ્રષ્ટા-દશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની શક્તિ એટલે વિવેક.

વિવેક ચિત્તશુદ્ધિનું પરિણામ હોય છે. એ નિષ્કામ કર્મો દ્વારા આવે છે.

૨. વૈરાગ્ય

પૃથક્કરણ કરો, (તત્ત્વોની સાચી સ્થિતિ) જાણો અને ત્યાગો. આ જગત કે પર જગતના આનંદ પ્રત્યે અભાવ ભાવ એટલે વૈરાગ્ય. જરૂર છે વિવેકપૂર્વક વૈરાગ્યની.

બ્રહ્મ સત્ય જગન્મિથ્યા
જીવો બ્રહ્મૈવ નાપરઃ ।

“બ્રહ્મ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે, અલગ નથી” —આવા પ્રકારનો વૈરાગ્ય જ સાધકને ખરેખર મદદરૂપ થાય છે.

આ સાચા વૈરાગ્યનું ફળ હોય છે મોઘ એટલે કે બ્રહ્મજ્ઞાન. અને આ મોઘનું ફળ હોય છે પૂર્ણ સંતોષ—પૂર્ણ, સંપૂર્ણ, પરિપૂર્ણ અવસ્થામાં નિવાસ. આમાં ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ વિનાશ થાય છે તે પાછળની ઇન્દ્રિયગત વાસનાઓનું રમણ સરખું રહેતું નથી.

ચાર પ્રકારનો વૈરાગ્ય :

- ૧ મૃદુ
- ૨ મધ્યમ
- ૩ અતિમાત્ર
- ૪ પર

પર વૈરાગ્ય માત્ર બ્રહ્મજ્ઞાન પછી જ પ્રગટે છે.

૩. ૫૬ સંપત્તિ

નીચેના ૭ સદ્ગુણોને એકીસાથે એક જ ગુણ તરીકે લેવામાં આવે છે :

- (૧) કમ—કાનિ, કોનો કનડા નિર્ધનજી દાદે કાંજ છે,
 (૨) કમ—કાનિ નિર્ધનજી, કાનો કનિરેના નિર્ધન દાદે
 કાંજ છે,
 (૩) નિનિદા—કનડાકનિ, કોનો—કુરુ, કુરુ—કુરુ વધે
 કોનો વધે પણ મનની સમતા,
 (૪) ઉપાનિ—કનિરેના કનડા,
 (૫) કમ, કાન—કનડા, મનની સમતા,
 (૬) કમ—કાનિ અને કુરુના વધનોર્થ વિષય,
 (૭) કુરુ—કુરુના કનડા કનડા.

૧૯. પ્રત્યક્ષ*

દે કોઈક પ્રિય દિખાતમાયો, અમૃતપુત્રો, અમરનાનાં
 સંતાનો! આજ માનું અંતર અવર્ણનીય આનંદથી ભરગય છે.
 તમારી વચ્ચે આવવાથી અને અમીમ આનંદ થાય છે, તમારી
 જાણની મેવા દરવાજી અને અનોખી તક મળી છે.

આજ દુ તમને એક કોઈ વધારે મદત્વના વિષય—અત્યર્થ
 વિશે સંભોધવા માનું ૧૨, વિચાર, વાણી અને દર્શની પવિત્રતા
 એટલે અત્યર્થ, એનો અર્થ છે કર્મ પ્રદારનો સંવત્સર. અત્યર્થમાં
 જાતીય મનિષ્યો ઉપગત પણ સર્વ મનિષ્યોના સંવત્સરો સમાવેશ
 થાય છે. અત્યર્થનો આટલો વ્યાપક અર્થ થાય છે, એમાં ચારિત્ર્ય

* કનડા પ્રદેશના પેલી વિશ્વવિદ્યાલયના અમૃતપુત્રી મહાશય દાદેરકમ્પે
 આપેલું વ્યાખ્યાન.

અને શીલના ઘડતરનો સમાવેશ પણ આવી જાય છે. અહ્યર્થ સહુથી વધારે ઇચ્છનીય અને અગત્યનું છે. કહેવાય છે કે જ્ઞાન એ શક્તિ છે. હું હિંમત સાથે એમાં ઉમેરવા માગું છું કે ચારિત્ર્ય—શીલ એ જ શક્તિ છે; એટલું જ નહીં, એ જ્ઞાન કરતાં ઘણી ઘણી જિંચી શક્તિ છે.

તમારામાંથી દરેકે પોતાના ચારિત્ર્યના ઘડતર માટે શક્ય એટલી વધારે મહેનત કરવી જોઈએ. તમારા ચારિત્ર્યના ઘડતર ઉપર જ તમારા સમગ્ર જીવન અને સફળતાનો મુખ્ય આધાર છે. જગતના તમામ મહાપુરુષોએ પોતાની મહાનતા માત્ર ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી હતી. જગતમાં જેટલા ચમકતા માનવસિતારા છે એ બધાને મળેલાં કીર્તિ, માન અને પ્રતિષ્ઠા માત્ર તેમના ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થયાં હતાં.

ઈશ્વર રસ છે—સ્મૃતિ વૈ સઃ રસ એટલે વીર્ય પણ થાય. આ રસની પ્રાપ્તિ થાય તો જ તમને અમર આનંદ મળે.

અહ્યર્થ પાળવાથી રસસંચય થાય અને એનાથી અહ્યર્થ પાળવાની શક્તિ મળે. અહ્યર્થ એક એવો આચાર છે જેનાથી તમે અહને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને એટલા માટે જ તો કહેવાયું છે કે આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ. અહ્યારી—વિદ્યાર્થી—સાધકની સહુથી અગત્યની ફરજ છે આ આચાર પ્રાપ્ત કરવાની.

આ આચાર સિદ્ધ થતાંની સાથે જ તમે પૂર્ણ યૌવન, અનંત મુખ, કીર્તિ અને પુરુષત્વ મેળવી શકશો. આચાર એટલે ચારિત્ર્યઘડતર. તમારું ચારિત્ર્ય બરાબર હોવું જોઈએ, નહીં તો તમારું વીર્ય, અહ્યર્થ ખંડિત થશે ને એથી મૃત્યુ વહેતું આવશે. શ્રુતિઓ તો જાહેર કરે છે કે માણસ શતાયુ જ હોય. માત્ર અહ્યર્થ દ્વારા જ આ સો વર્ષનું વય મેળવી શકાય.

“સતાયુ ધર્મ સકાય અથવા એથી પણ વધારે જીવી સકાય એ ધર્મ ધ્રુવચક્ષીનું વિધાન નથી. મનોવૈજ્ઞાનિક અને પ્રાકૃતિક નિયમેને ખ્યાલમાં રાખીને જોઈએ તો પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરવામાં જોડાતો સમય જાય છે એનાથી પાંચગણું આયુ તો માનવીનું હોય જ. પશુઓના જીવનમાં આ નિયમ કામ કરતો જોવા મળે છે. ઘોડો પાંચ વર્ષે પુખ્ત ધર્મને ૨૦ થી ૨૫ વર્ષ જીવે છે. જિંટ આઠ વર્ષે પુખ્ત ધર્મને ૪૦ વર્ષ જીવે છે. માણસ ૨૦ થી ૨૫ વર્ષે પુખ્ત થાય છે. જે અકરમાતોને ના ગણીએ તો કહી સકાય કે માણસનું જીવન સો વર્ષથી તો ટૂંકું ન જ હોવું જોઈએ.”

પશ્ચિમના જે. મિલ્ટન સેવરનના આ શબ્દો છે. હિંદુઓનાં શાસ્ત્રો, સ્મૃતિઓ, વેદો અને પુરાણોમાં અલ્પયર્ષાશ્રમનાં ૨૫ વર્ષ બતાવીને સમય જીવનનો આકડો આપવામાં આવ્યો છે તેની આ સાથે તુલના કરો. એમાં પહેલાં પચીસ વર્ષનો ગાળો અલ્પચારી—વિવાથી—સાધક માટે અલ્પયર્ષનો ગાળો છે. આ દરમ્યાન એણે વીર્યસંચય કરવાનો અને કડક અલ્પયર્ષ પાળવાનું. આ બન્ને એકબીજા ઉપર આધારિત છે. અષ્ટાંગયોગના પુરસ્કર્તા મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું જ છે : “મુદ્રાચર્યપ્રતિષ્ઠાયા વીર્યલાભઃ.”

આ ઉપરાંત નમારે એક બીજી વાત પણ યાદ રાખવાની છે “આહારવિહાર, વ્યસાવ, શાંતિ, પવિત્રતા અને જીવન પ્રત્યેનો આચારવાદી દૃષ્ટિકોણ—આ પાયા ઉપર જ દીર્ઘ જીવનનાં રહસ્યોનો ઉપયોગ ધર્મ કરે. દારૂડિયા, આળસ, દુઃખી, નિરાશાવાદી, રખકુઓ અને ચારિત્રવીનો માટે દીર્ઘ જીવન નથી જ.

“ને એટલે જ ભારતના પ્રથમ વિધાનદાતા મનુ કહે છે કે વિદ્યાવયમાં અભ્યાસ કરનારે મલ્લ, માંસ, અત્તરો, માળા, ગરમ બીજો, તેલ, અંજન, પગરખાં, જૂતી, જુગાર, નિંદા, અસત્ય, નારીદર્શન, મારામારી, અન્યની સાથે સૂવાનું વગેરે ક્રિયાઓનો

ત્યાગ કરીને પોતાની ઇન્દ્રિયોને કાળુમાં લેવી જોઈ એ. વિદ્યાસાધકે સ્વપ્નમાં પણ પોતાની વીર્યશક્તિને વેડકાવા દેવી ન જોઈ એ. જે એની જાણમાં એવું થાય તો એ પોતાનો ધર્મ ચૂક્યો કહેવાય. એના માટે એ મૃત્યુ જ કહેવાય. એ પાપ છે, પતન છે. જે સ્વપ્નમાં એવું થાય તો લગવાનની પ્રાર્થના કરીને વીર્યસંયમ કરવા માંડવું જોઈ એ, ભક્તિસભર હૃદયે એટલે ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવા સાથે હિપનિષદનો આ મંત્ર રટવો જોઈ એ—“પુન-મમિન્દ્રિયમ્ ।”

બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ તમે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકશો.

નીચે બ્રહ્મચર્યભંગનાં આઠ અંગ આપવામાં આવ્યાં છે. અખંડ બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં આ આઠ સ્પષ્ટનરૂપ હોય છે. પુરતી સંભાળ, નિષ્કાલયો સંયમ અને કઠોર સાવચેતી તેમ જ આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા આ આઠ અવરોધોને તમારે ટાળવા જોઈ એ.

- ૧ દર્શન [વાસનામય નજરે સ્ત્રી તરફ જોવું તે]
- ૨ સ્પર્શન [તેને સ્પર્શવાની ઇચ્છા]
- ૩ કેસિ [તેની સાથે રમત]
- ૪ કીર્તન [એના ગુણોની પોતાના મિત્રો સામે પ્રશંસા કરવી તે]
- ૫ ગુણભાષણ [એની સાથે ખાનગીમાં વાત કરવી તે]
- ૬ સંકલ્પ [એને એકાંતમાં બાદ કરવી તે]
- ૭ અધ્યવસાય [એની સાથેના પરિચયનું ગૂઢ જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયાસ]
- ૮ ક્રિયાનિવૃત્તિ [કામસંતોષ]

પોતાના સ્વરૂપમાં તદ્દપ થયેલો જાની જ પ્રથમ વર્ગનો, સર્વોચ્ચ બ્રહ્મચારી છે.

જાતુદર્શન પછી અને તેજ વંશ ચલાવવા, પુત્રપ્રાપ્તિ માટે, પોતાની ધર્મપત્ની સાથે, સંયમિત સંગ કરે એને પણ સાચો બ્રહ્મચારી કહેવાય.

મારા વહાલા બાઈજો ! તમારા જીવનને ટકાવનાર, તમારા પ્રાણનો પ્રાણ, જે તમારી આંખોમાં જગમગે છે, જે તમારા ગાલ ઉપર ચળકે છે એ વીર્ય તો તમારો અમૂલ્ય ખજાનો છે. આ મુદ્દો બરાબર યાદ રાખજો. વીર્ય તમારા લોહીનો અર્ક છે. વીર્યનું એક ઝિંદુ લોહીનાં ૪૦ ટીપાંથી સંજ્ઞિત છે. આ ઝિંદુ કેટલું અમૂલ્ય છે એ તો વિચારો ! જીવનના અર્કનો બરાબર વિચાર કરીને એના મહત્ત્વને સમજજો. વીર્ય સર્વ સમૃદ્ધિ છે, ભગવાન છે, સીતા છે, રાધા છે, દુર્ગા છે. એ જ છે ક્રિયાશીલ—ગતિશીલ ભગવાન. એ જ છે પ્રવળ ઇચ્છાશક્તિ. એ આત્મવળ છે, ઈશ્વરની વિજૃંભિત છે. ગીતા કહે છે : વૌર્યોઽહ નરેણુ - પુરુષોમાં હું વીર્યકણ છું. એ જ છે જીવન, વિચાર, પ્રજા અને ચેતનાનો અર્ક.

એક વખત એ ગુમાવો પછી ગમે એટલી બદામ ખાઓ, ટાનિક પીઓ, દૂધ અને ક્રીમ લો કે અધવનપ્રાણ અને મકરંધવળ ખાઓ, તોય આ જીવનમાં તો એ પાછું નહીં જ મળી શકે, એને સંયમ અને સંભાળપૂર્વક સંધરવામાં આવે તો ઈશ્વર, આત્મા, પરમ આનંદ અને ઉચ્ચ જીવનની સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓનાં દાર ખોલી નાખનારી એક જાદુઈ ચાવી તરીકે એ કામ આપે છે.

ઓછી શાસ્ત્રશક્તિ, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા, જાતીય અશક્તિ, વિવિધ પ્રકારના અશુભરોગ અને જ્ઞાનતંત્રોઓના રોગોનું કારણ વધારે પડતા વીર્યનાશને ગણવામાં આવે છે. સિંદની જેમ કૂદકા મારતી

ચાલના બદલે, વીર્યનાશના કારણે, આપણા નવયુવકો લથડતી ચાલે ચાલે, એમના ચહેરા લોહીની લાલાશ વગર દિલ્લા પડી ગયા હોય, એ દૃશ્ય ખરેખર આઘાતકારક છે.

મારા વહાલા બાઈઓ ! આ અમૂલ્ય વીર્યશક્તિને ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક જાળવજો. વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા જીર્ણરેતા થોડી બનજો. જીર્ણરેતા એટલે જેની વીર્યશક્તિનું જીર્ણગમન થઈને મગજમાં ઓજસશક્તિને રૂપે એકઠી થાય છે અને ધ્યાનાદિ અભ્યાસોમાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

જીર્ણરેતાઓમાં વીર્યશક્તિનું આધ્યાત્મિક શક્તિ—ઓજસમાં રૂપાંતર થાય છે. આ ઉપરાંત આવો થોડો વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા પોતાના શરીરના અણુઅણુમાંથી નવી વીર્ય-શક્તિનું સર્જન કરે છે. આ એક મહાન રહસ્યની વાત છે. શરીર-શાસ્ત્રીઓ અને ડોક્ટરો માને છે કે જીર્ણરેતા અભ્યાસીમાં વીર્ય-શક્તિના સર્જનનું કાર્ય સતત ચાલ્યા કરે છે ને એ શક્તિકણુ પાણું લોહીમાં જળી જાય છે. આ એમની ભૂલ છે. એમને યોગના આંતરિક રહસ્યોની ખબર જ નથી હોતી. એમની નજરમાં અભ્યાસની માત્ર ભૌતિક વસ્તુઓ જ દેખાય છે, પણ યોગી તો તે ભૌતિક વસ્તુઓના પડને યોગચક્ષુ અને યોગદ્રષ્ટિ દ્વારા જુએ છે. યોગી વીર્યની દિવ્ય પ્રકૃતિ ઉપર ઠાણ મેળવે છે અને એ રીતે એ ધ્રુવે તો એનું સર્જન પણ બંધ કરી નાખી શકે છે.

ખોરાકમાંથી રસ થાય છે.- રસમાંથી-લોહી. એમાંથી માંસ. એમાંથી ગરબી. એમાંથી હાડકાં. એમાંથી મગજ. એમાંથી વીર્ય બને. જીવન અને શરીરને ટકાવનારી આ સ્વત્વપદ્ધતિ છે. એ છે શક્તિનો અંતિમ અર્થ, એ છે અકેતિય અર્થ.

‘અભ્યર્થ’ બે પ્રકારનું છે : શારીરિક અને માનસિક. શરીરસંવપ્ત એટલે શારીરિક અને જરા વિચારો ઉપર નિર્ધન્ય એટલે માનસિક

અભ્યર્ચ, સારીરિક કરતાં માનસિક અભ્યર્ચ યોગ્ય મુશ્કેલ છે, પણ નિષ્કાલથી પ્રયાસ, જાગૃતિ અને પતંકારા એ પણ સિદ્ધ થઈ શકે છે. તમારે નજર સામે માનસિક અભ્યર્ચનો વિચાર રાખવો જોઈએ. તો એ તરત જ સિદ્ધ થશે એમાં શંકા નથી.

રામનામ કે ભગવાનના ખીજા કોઈ નામનો જપ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન વગેરે વ્યાયામ, હિડીયાન, નૌસિ, અશ્વિનીમુદ્રા, યોગમુદ્રા, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, શમ, દમ, સત્સંગ, ગીતા, રામાયણ આદિ સાંપ્રદાયોનું અધ્યયન, સાત્ત્વિક આહાર, કીર્તન, એક કે ખીજા કામમાં મર્નનું સતત અનુસંધાન, પ્રાર્થના, ખ્યાન, વિચાર—અનુશીલન, સિનેમા અને કુસંગનો ત્યાગ—આ બધાં અભ્યર્ચ-પાલનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

તમને સાત્ત્વિક આહારની સામગ્રી ગણાવું. દૂધ, રેણુ, ચોખા, મગની દાળ, બાજરીનો રોટલો, પરોઠા, સાદો જોડ, બદામ, સાકર, ફીમ, પનીર, દહીં, પરવળ, દૂધી વગેરે. સાક, મરી—આ બધું સર્વ શક્ય.

સસ્ય અને ફુંગળી છોડી દો. એ બે માંસ કરતાં પણ ખરાબ છે. માસ, મત્સ્ય, સરાખ, ખીડી એ બધું છોડી દો. માંસ ખાનારો વૈજ્ઞાનિક લક્ષ થતો, એ કદી સાચો સંત, સાત્ત્વિક પુરુષ અને દક્ષિણ તો નહીં જ થાય. માંસથી ભોગવૃત્તિ ઉત્કેરાય છે. રાઈનું તેલ, મરચાં, મસાલા, તમેલી વસ્તુઓ, ચટણી, ચા—એ બધું છોડી દો, ગરમ મસાલા, મરચાં, ચટણી એ બધાંથી રવખદોષ થાય છે.

શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન તમને જીર્ણરેતા બનવામાં ખૂબ જ મદદ કરશે. આ આસનોને વિપરીતકરણી મુદ્રા પણ કહેવાય છે. મેરુડંડ, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખ નેવા પ્રાચીન ઋષિઓએ આ આસનો જીર્ણરેતા બનાવવા માટે ખાસ શોધી કાઢ્યાં હતાં.

ભર્વરેતાને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર જલદીથી થાય છે. માત્ર શ્રુતિનું શ્રવણ જ એને બ્રહ્માનુભવ—આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે પૂરતું થઈ પડે છે.

ત્રેના વિખ્યાત કાવ્યમાં તમે વાંચ્યું હશે કે દરિયાનાં જાંઠાં ગહવરોમાં ન જાણે અસખ્ય, પવિત્રતમ તેજયુક્ત મોતીમાણેક પડેલાં હશે.

તમારામાં પણ કોઈ ગુપ્ત કાલિદાસ, વર્દીજીવર્ય, વાલ્મીકિ, સેન્ટ એવિયર, અખંડ બ્રહ્માચારી ભીષ્મ પિતા, હનુમાન, લક્ષ્મણ, સ્વામી દયાનંદ, વિશ્વામિત્ર, વશિષ્ઠ, ફેરાડે કે જગદીશચંદ્ર બોઝ, યાનદેવ, ગોરખનાથ, સોક્રેટીસ, કેન્ટ, શંકર, રામાનુજ, તુલસી, રામદાસ કે એકનાથ જેવા ઋષિ, સંત, મોખી, કવિ કે વૈજ્ઞાનિક બેઠેલા હશે.

તો બ્રહ્મચર્યના પાલન દ્વારા એ ગુપ્ત અને સુગુપ્ત શક્તિઓને જગાડો, અને જન્મ, મરણ અને વિષાદથી ભરેલા આ ભૌતિક વિશ્વનાં દુઃખોને પાર કરીને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામો.

આ વિષય પૂરો કરતા પહેલા ઉપસંહારમાં મારી વિનમ્ર હૃદયપ્રાર્થના છે કે :

પવિત્રતા, આનંદ, અમરતા, કીર્તિ, ભવ્યતા, શક્તિ, શાંતિ, સમતા અને કૈવલ્ય તમને હમેશા મળતા રહો!

મારા પ્રિય ભાઈઓ ! યાદ રાખો કે તમે આ હાડચામનું બનેલું નાશવંત શરીર નથી. તમે અમર, સર્વવ્યાપક, સમ્વિદ્યાનંદ આત્મા છો. હિપનિષદનું અંતિમ સત્ય તમને યાદ આપું : સત્ત્વમસિ—તે જ તમે છો.

તમે હવંત સત્ય હો, યજ્ઞ હો, રામ હો, પૂર્ણ ચૈતન્ય હો.

એક પછી એકે જાંઘને લાંબીને, પરદા તોડીને તમારા
અમિયદાનંદ, નિમ્નનંદ, કેવલ્ય સ્વરૂપમાં તદ્દૃષ્ટિ ધાઓ.

પ્રકરણ ૩

મન

ભાગ ૧ : માનવમનનો વિકાસ

ભાગ ૨ : ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વો

ભાગ ૩ : વાસ્તવિક ધ્યાન

મન

ભાગ ૧

૧. માનવમનનો વિકાસ

માનવમનના ત્રણ પાસા હોય છે.

૧. સામાન્ય બુદ્ધિ

મન સામાન્ય બુદ્ધિને રૂપે વ્યક્ત થાય છે. ઇન્દ્રિયોને વસ્તુઓ જેવી દેખાય એ સ્વરૂપમાં એ સ્વીકારે છે. આ સ્વરૂપો સાચા છે કે નહીં એનો વિચાર એ નહીં કરે. આ વસ્તુ કોઈ જોડા સિદ્ધાંત સાથે જોડાયેલી છે કે સાવ અલગ જ છે એ પણ એ નહીં વિચારે. આ જગતમાં વસનારા માણસોનો મોટો ભાગ જગતને સામાન્ય બુદ્ધિથી જ જુએ છે. વાસ્તવમાં એનાથી પર જવાની બહુ જ ઓછા લોકોમાં શક્તિ હોય છે. આવા લોકો માનતા હોય છે કે બધું જ જ્ઞાન બહારથી આવે છે તે માનવ-મન માત્ર બાહ્ય વસ્તુઓની અસર ગ્રીહ્યા કરે છે એટલું જ.

૧

૨. વૈજ્ઞાનિક તક

સામાન્ય બુદ્ધિનો ઠીક ઠીક વિકાસ થાય એટલે ખરેખર વિચાર

કરનારા ધોડા માણસોમાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અથવા વૈજ્ઞાનિક તર્કશક્તિ જાગે છે. સામાન્ય જીવિવાળાને જગત એક પછી એક આવનારી ઘટનાઓની પરંપરા જેવું લાગે છે. એવી બે ઘટનાઓ વચ્ચે એમને કોઈ સંબંધ દેખાતો નથી. પણ વૈજ્ઞાનિક સમજણ જીવતાની સાથે જ સમજવા માંડે છે કે જગતની તમામ ઘટનાઓની પાછળ કાર્યકારણનો નિયમ કામ કરી રહ્યો હોય છે. સ્વેચ્છાએ વ્યવહાર કરવાને અહીં કોઈ મુક્ત નથી. સહુ કાર્યકારણના બંધનમાં બંધાયેલા છે. અમુક કારણો એકાં ધાય તો અમુક પરિણામ આવે જ. વૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે આ કાર્યકારણનો વિચાર કરવાની પ્રક્રિયાથી આગળ જવાનું માનવમન માટે શક્ય નથી. કાર્યકારણના નિયમોનો જ્યાં છેડો આવે ત્યાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અને તર્કનો પણ છેડો આવે છે. આને પાર રહેતું બધું જ એમને અસંભવ, અરવીકાર્ય લાગે છે.

૩. વિવેક વિચાર

વૈજ્ઞાનિક સમજણની આ સીમાને કારણે થયેલી નિરાશા દૂર કરવા માટે વિવેક મદદે આવે છે, કારણ કે કાર્યકારણના વિચારે બંધાયેલા અહંને આ નિયમોની સીમા આવતાં નિરાશા થવાની જ. આમ તો અહંને—કર્તાને એવું લાગે છે કે એ પોતે મુક્ત છે. પણ એ જ વખતે એને પળે પળે કાર્યકારણના નિયમને અનુસરીને પરસ્પર પ્રક્રિયા કરતા બાહ્ય પદાર્થોનાં પરિણામો દ્વારા બંધાયેલા રહેતું પડે છે. કર્તા અને કર્મની વચ્ચે સામાન્યતઃ બેઠું ન બેસનારા મનમાં છેવટે આ પરિણામોમાંથી સ્વતંત્ર થવાના મનોવૃત્તિ જીભો ધાય છે. બાહ્ય જગતની વસ્તુઓની વિવિધતાને પાર રહેલી એકતાને શોધવા માટે દાર્શનિક વૃત્તિ અથવા તર્ક પ્રયાસ કરે છે. પછી સમજાય છે કે પહેલાં પરસ્પર વિરોધાભાસી લાગ્યા હોય એવા પદાર્થો, પ્રક્રિયાઓ,

ઠતાં અને કર્મ છેવટે તો એક જ મૂળ તત્ત્વ—સત્યમાંથી પોતાનું અસ્તિત્વ પામતા હોય છે.

મનની પ્રકૃતિ

યોગદર્શનમાં જેને અંતઃકરણ અથવા ચિત્ત કહે છે એ મનના પાછા ભાગ હોય છે. આથી એ સનાતન નથી હોતું. એને આરંભ અને અંતુક સીમા હોય છે. દ્વંદ્વમાં એનાં પરિમાણ સીમિત હોય છે. એ પારદર્શક, તેજસ્વી, ખીળાં સૂર્યકિરણોની જેમ હળવું અને ગતિશીલ હોય છે. એ એક તેજસ્વી પદાર્થ જેવું હોય છે; મનની મૂળ પ્રકૃતિ ચૈતન્યશીલ છે રાજસિક મન અણુમય હોય છે. સાત્ત્વિક મન સર્વવ્યાપક હોય છે. આમ મન અણુ [ખૂણ જ સૂક્ષ્મ] અને વિશુ [ખૂણ જ વ્યાપક] હોય છે. મન અણુમય છે, કારણ કે એ એકીસાથે એક જ વસ્તુ બધી શકે છે. એ એક એવો કારપાલ છે કે જે એકીસાથે એક જ માણસને, એક જ વિચારને, અંદર પ્રવેશવા દે છે. એનામાંથી મલ નાશ પામે ત્યારે એ સાત્ત્વિક અને સર્વવ્યાપક બને છે, સત્ત્વ એ યોગીઓનું મન હોય છે. વૃત્તિભેદને કારણે એક મન ચાર નામ ધારણ કરે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. મન જડ નહીં, ચેતન છે. શરીરને છોડ્યા વગર પણ એ કિરણની જેમ સીધી લીટીમાં બહાર જાય છે, બાહ્ય પદાર્થને લીંટણાઈ વળે છે ને એનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. મન જડ પદાર્થનું બનેલું છે એમ વેદાંત સીકારણ નથી, પણ એ એટલું સ્વીકારે છે કે ચિત્ત અને જડતત્ત્વ બન્ને મૂળભૂત રીતે એક જ છે. એમાં માત્ર પાસાનો જ ફેર હોય છે. એ એક જ શક્તિના બે પાસા છે.

૨. મન

દર્શનનો સિદ્ધાંત

અંતઃકરણના પશુ વિભાગ હોય છે ને તે અવકાશમાં ફરી શકે છે. મન એ પરિવર્તનશીલ અને બેદ જ્ઞેનાતત્ત્વ છે. મનમાં અહીંથી તહીં ફરવાની અને પોતે જોયેલા પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરી ભેવાની શક્તિ છે, આ પ્રકૃતિમાં રિયર કંઈ છે જ નહીં. મુળભૂત પ્રકૃતિનો અણખે અણ ક્રિયાશીલ અને ગતિશીલ છે. એમાં પશુ ખાસ કરીને મન તો નાવ્યેઅનવ્યે પશુ પરિવર્તન ધામ્યા જ કરતું હોય છે. અંતઃકરણ સૂર્યકિરણના જેવું તેજસ્વી અને દળયુત્તર છે. એ ઇન્દ્રિયની આરપાર જઈ શકે છે, આમ મન એ શક્તિનો જ એક ક્રિયાશીલ પ્રકાર છે. મનનું સાધન, નિવાસ-સ્થાન છે મગજ. એ નક્કર અને અપારદર્શક ખોપરીથી ઢંકાયેલું હોવાથી આપણને એવી કલ્પના થાય છે કે બાહ્ય જગતથી એ અલગ પડી ગયેલું છે, પણ ખરેખર તે ખેટલીક સ્પર્શ અને રહસ્યમય પ્રક્રિયાઓ દ્વારા એ પળેપળે બાહ્ય જગત સાથે સંપર્કમાં હોય છે. મન જડ, અક્રિયાશીલ કે માત્ર બાહ્ય અસરો ઝીલનારું નથી, છેલ્લામાં છેલ્લા સંસ્કારોથી ઉદ્ભવેલી પ્રક્રિયાની પ્રકૃતિ અને તે નિમિત્તે કાર્યકારણનો સંબંધ એમ બે રીતે એ વસ્તુદર્શનમાં સીધો લાગ લે છે. વેદાંતપરિભાષાના એક જાણીતા ફકરામાંથી મનની દર્શનશક્તિનો ખ્યાલ આવશે :

“એક તળાવમાંથી ખેતરમાં વહી ગયેલું પાણી જેમ ખેતરનો ચોરસ, ત્રિકોણ કે અન્ય જે હોય એવો આકાર ધારણ કરે છે, એ રીતે તેજસ અંતઃકરણ આંખ અથવા બીજી કોઈ ઇન્દ્રિય દ્વારા બહાર નીકળીને, પદાર્થની જગ્યાએ પહોંચી જઈને જે તે પદાર્થનું

રૂપ ધારણ કરી લે છે. અંતઃકરણના આ પરિવર્તનને વૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.” ગ્રા. પી. એન. મુખોપાધ્યાય નોંધે છે કે પશ્ચિમી મનો-વિજ્ઞાન આપણને દ્રશ્યના દર્શનનો એટલે કે એક જ પાસાનો ખ્યાલ આપે છે. એમના મત મુજબ કોઈ બાહ્ય તત્ત્વ માનેન્દ્રિય ઉપર અસર કરે છે. [દર્શનના તરીકે આંખના રેટિના ઉપર ઈથરનું મોજું.] “ખરેખર તો મનની તેજોમય શક્તિ કિરણરૂપે બહાર જઈને બાહ્ય મદાર્થનો આકાર ધારણ કરે છે. અંતઃકરણને એવું તત્ત્વ માનવામાં આવ્યું છે, જે સાત્ત્વિક અને તૈજસ હોવાથી બહાર જઈને, તામસિક વિષયચૈતન્ય ઉપર હુમલો કરીને એને પોતાની જ તેજસ્વિતાથી છાઈ દે છે. [કેંક અંશે એકસરે જેવું—જે પોતે અદૃશ્ય હોય છે પણ ખીજા અર્ધ કે અપારદર્શક પદાર્થો ઉપર પડતાંની સાથે જ તેમને પાર-દર્શક બનાવી દે છે.] આ રીતે અંતઃકરણ તે પદાર્થ અને પોતાની વચ્ચે તદ્દુપતા શોધી કાઢે છે. આ પ્રમાણ્યૈતન્ય દ્રષ્ટા અને વિષયચૈતન્ય તેમ જ પ્રમાણ્યૈતન્ય અને વિષયચૈતન્ય વચ્ચેની મૂળભૂત એકતા એ જોધી લે છે. વેદાન્તના મત પ્રમાણે આ જ છે દ્રશ્યનું દર્શન.”

૩. મન પ્રત્ય બને છે

મન બે પ્રકારનાં હોય છે, અથવા વધારે સાચું એમ કહેવાય કે મનનાં બે પાસાં હોય છે : ઉચ્ચ મનસ્ અને નિમ્ન મનસ્. ધિયોસોફિસ્ટો નિમ્ન મનને કામમનસ્ કહે છે. ઉપરાત એને અશુદ્ધ મનસ્ પણ કહેવાય છે. ઉચ્ચ મનસ્ને સાત્ત્વિક, શુદ્ધ કે અતિચેતન મનસ્ કહેવામાં આવે છે. મનનો નાશ એટલે ખરેખર તો અશુદ્ધ, નિમ્ન મનનો નાશ. સાત્ત્વિક મન તો ચાનીમાં પણ રહે જ છે.

જાની મન અને ચરીરનો સાધનરૂપે ઉપયોગ કરે છે. મનના અરૂપાંશ કે સરૂપાંશનો નાશ કરવાનો દોષ છે. માત્ર વિદેહ દેવસ્થમાં જ સરૂપાંશ એટલે કે મનનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે, અરૂપાંશને જીણુ મનોનાશ અને સરૂપાંશને મુખ્ય મનોનાશ પણ હૃદયમાં આવે છે. મુક્તિદોષનિવૃત્તિમાં શ્રી. રામ હનુમાનને કહે છે : “હે વાયુપુત્ર! સાંભળ, મનનો નાશ એ પ્રકારનો છે : અરૂપાંશ અને સરૂપાંશ. સરૂપાંશ મનનો નાશ કરવાથી હૃદય-મુક્તિ મળે, અરૂપાંશ મનના નાશથી વિદેહમુક્તિ મળે. મળ ત્યારે દૂર થાય ત્યારે નિમ્ન મનનો નાશ થાય છે, હૃદય-મુક્ત ત્યારે પોતાનું શરીર છોડે ત્યારે હૃદય મન પણ આપોઆપ નાશ પામે છે, એ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય છે ને ચૈતન્યમય બની જાય છે. વિશુદ્ધતમ મન એ પોતે જ બ્રહ્મ છે. અગ્નિની હાજરીમાં જેમ કપૂર સજાનીને અગ્નિમાં મળી જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મમય બની જાય છે. પાણીમાં ભીંસાનો ગાંગડો નાંખતાની સાથે એ એમાં જળી જતાં પાણી ખારું થઈ જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મની હાજરીમાં બ્રહ્મમય બની રહે છે.

મન ગુરુ બને છે

પરિપુષ્પોમાંથી મુક્ત થઈને વિશુદ્ધ બનેલું મન પોતે જ ગુરુ બની જાય છે. ભુવિમાં જિજ્ઞાસનારી પ્રત્યેક સંકાતા જવાબમ મન માર્ગદર્શન આપે જ છે. એ સાંત, સૂક્ષ્મ અવાજને ધ્યાન-પૂર્વક સાંભળવા તમારી જાતને કેળવે. બધું જ જ્ઞાન અંદરથી પ્રગટે છે.

જ્ઞાનીનું મન

જિંદી જિંદગીમાં મન જેમ સૂક્ષ્મ બની જાય છે તેમ જ્ઞાનીની બાબતમાં પણ સૂક્ષ્મ બની જાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ

મન સંપૂર્ણતવા નાશ પામતું નથી. ગાદ જીંધની જેમ ચીંટી પછ એ સૂક્ષ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે; નહીં તો યાત્રીનાં બોજન, સ્નાન વગેરે ઠાણે શી રીતે ચાલે છે એ બરાબર સમજાવી શકાય તેમ નથી. પ્રારબ્ધ બોગવવા માટે જ જાંની શરીરને ટકાવે છે. એ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ બોગવાય છે. સુખ અને દુઃખ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ અનુભવાય છે. પોતે શરીર સાથે નહીં પણ ખલ સાથે તદ્દપતા અનુભવતો હોવાથી એને બાહ્ય વસ્તુઓનો પ્રભાવ લાગતો જ નથી. પણ આ પ્રમ એક અલગ જ બાબત છે, કારણ કે શરીરના ઉપર તો અસર પડ્યા વગર રહેતી જ નથી.

મૂળ મન

મનમાંથી વૃત્તિઓને બાદ કરીએ, પણ એના સંસ્કારો સાથે એનો વિચાર કરીએ, તો તે મનને મૂળ મન કહેવામાં આવે છે. દશ્યના દર્શન વખતે વૃત્તિઓ દ્વારા પદાર્થ સાથે અને તે વિના સંસ્કારો સાથે એમ બે તરવો સાથે મનનો સંપર્ક રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં મનનું આ મૂળ સ્વરૂપ ચાલુ રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશેલો રાજ્યોગી આ મૂળ મન દ્વારા કામ ચલાવે છે. આ મૂળ મનનો સંપૂર્ણ નાશ થતાં વિશુદ્ધ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ પ્રવેશ થાય છે.

અમરકીટન્યાય

જાની માત્ર સાદા વિચાર દ્વારા પણ નિર્વિકલ્પ, અસંપ્રતાપ કે નિર્બીજ સમાધિમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. રાજ્યોગી કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશે છે. કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશવા કરતાં માત્ર વિચાર દ્વારા સમાધિમાં પ્રવેશવાનું મુશ્કેલ છે.

જમરી કાટને પકડીને લેને પોતાના દરમાં મૂકીને એકીટના મસ્તકમાં વારંવાર ડાબે મારીને પછી દરને પૂરી દે છે. કાટ જમરીના લીધે ડાબે જૂલી સકતો નથી. એ સતત જમરીને જ યાદ કર્યા કરે છે. બરાબર એ જ રીતે યાનયોગના સાધક સામે શ્રુતિ અને ઉપનિષદોનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મનું સ્વરૂપ ચિત્ત ઊજાવેલું થયેલું હોવાથી એ સતત એવું જ ધ્યાન કર્યા કરે છે. કાટજમર-ચાલ પ્રમાણે પોતે જોવા વિચાર કરે છે એવો જ ધર્મ જન્ય છે. મન જેવું ગદન ધ્યાન કરે છે એવું જ સ્વરૂપ ધારણ કરી શકે છે. એનો અસીમ વિકાસ ધર્મને એ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર ધર્મ જન્ય છે. મન અણુમય પણ છે ને વિશુભર્થાત સર્વવ્યાપક પણ છે. મન ઇન્દ્રિયો દ્વારા આવેલા માત્ર એક જ સંદેશને એક સમયે ઝીલી શકે છે. એવું, સંભળવું, સંધવું એ બધું એકીસાથે એ ન કરી શકે. આમ, મન અણુમય હોવા છતાં સમાધિમાં વિકસીને સર્વવ્યાપક બને છે.

દરિયાના કિનારે જીલા રહીને અસીમ સાગરનું આકર્ષન કરે ત્યારે મન વિકાસ પામે છે. તમને અતીવ આનંદ થાય છે. જિંદગી દુઃગરના સિખર ઉપરથી ચારે બાજુ જોઈએ તો એવા જ અસીમ આનંદનો અનુભવ થાય છે. ક્ષિતિજ સત્રી વિસ્તરેલો રાજપૂતાનાનો વિશાળ પ્રદેશ જોતા પણ મન વિકસીને એવો જ આનંદ પામે છે. તમારા ધ્યાનખંડમાં જોડીને અસીમ આકાશ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, ત્યારે પણ મનનો વિકાસ થાય છે. આવા અનુભવોને બરાબર નોંધતા રહેવું.

૪. મન

[એક હરેકૃપંખી]

બૂખ્યો બાળ શિકાર માટે પંખીની પાછળ પડે છે. પંખી જીડીને, દોડીને, રક્ષણ માટે માર્ગ ધરના આરડામાં પેસી જાય છે. એ બહાર આવતાંની સાથે જ બાળ એની પાછળ પડે છે. પાછુ એ રૂમમાં પેસી જાય છે. બહાર નીકળે તો બાળ પાછળ પડે છે. પંખી ડરી જાય છે. અચાંત ધર્મ જાય છે. સાધનાની શરૂઆત કરનારોએને ધ્યાન વખતે આવે જ અનુભવ થાય છે. ધ્યાનમાં એ પોતાની મૂળ જગ્યાએ—યથારથાને પહોંચવાનો પ્રયાસ કરે છે. ત્યાં પહોંચે છે પણ ખરું, પણ, પછી બહાર નીકળીને ડરતા પંખીની જેમ એ આ પદાર્થ ઉપરથી પેલા પદાર્થ ઉપર બટકાયા કરે છે. ફરી એ હૃદયકેન્દ્ર તરફ વળે છે ને વળી પાછું બહાર આવે છે. સતત અને એકધારા અભ્યાસ દ્વારા તમારે મનને મન્દિરવગમ્ય પદાર્થોથી વાળીવાળીને સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા આત્મામાં અચળ રીતે કેન્દ્રિત કરવું પડશે. ચિંતન, એકાગ્રતા અને તમે શરીર નહીં પણ માનસિક પરિવર્તનના સાક્ષી હો એમ સતત યાદ રાખવાનો પ્રયાસ—આ બધું સાથે ચાલવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ અને સતત પ્રયાસ દ્વારા તીવ્ર બનેલી સૂક્ષ્મ જુદી એ સૂક્ષ્મતા માટેનું અગત્યનું સાધન છે. શ્વેય સિદ્ધ કરવા માટે ધીરજ અને હિતસાહ બે મહત્વના ગુણો છે. આ સદ્ગુણો ધીર ધીર અંતપૂર્વક વિકસાવવા જોઈએ. ખોટી ચિંતાનો ત્યાગ કરવો. કસાયી તકલીફમાં ન મુકાવું. આજસ ન કરવી. સમય ન બગાડવો. વિકાસમાં વાર લાગે તો ચિંતા ન કરવી. શાંતિથી રાહ જુઓ. આરામમાં નિદ્રા દોષ, પ્રચંડ અમુક્ષા દોષ, વૈરાગ્ય દોષ તો તમને સૂક્ષ્મતા અજાણ જ, એક પંખીએ ધાસના તરણા વડે સાજર

ઉભેયવાનો પ્રવત્ન આદ્યો. સમય જતો ગયો તેમ તેમ એ પેતાનાં
ઉત્સાહ, ઝડપ અને પુરુષાર્થ પણ વધારતું ગયું. તમારામાં આવે
ખંત અને ઉત્સાહ હોવા જોઈએ.

૫. બટકતું મન

એને કેવી રીતે વશ કરવું

[એક આખલાની વાત]

એક જમીનદારને ત્યાં એક તોફાની આખલો હતો. એ ઘેર
તો ઘાસ ખાતો જ નહીં, પડોશીઓનાં ખેતરોમાં પેસીને એ
ઘાસ ખાઈ જતો ને પાક જગાડી નાખતો. જમીનદાર આ
આખલાને પેતાને ત્યાં જ રાખીને ખવડાવવા મથતો, પેતાને
આંગણે મજબૂત બાંધે બાંધતો અને ચણા, લીંડું ઘાસ તેમ જ
કપાસિયા વગેરે ખવડાવતો, પણ એને જેવો હોડવામાં આવે કે
તરત જ એ પેલાં ખેતરો તરફ દોડી જતો, જમીનદાર એને પાછો
પકડી મંગાવતો ને સારી રીતે ખવડાવતો. ધોડા દિવસ એ
આખલો ખાલે બંધાઈ ને સારો ખેરાક ખાતો રહ્યો ને પછી તે
એણે બદાર અચડાવાનું બંધ જ કરી દીધું.

આ જ રીતે બટકતા મનને ખૂબ જ સરળતાથી નિયંત્રણમાં
લાવી શકાય છે. દંદ સાધક માટે એમાં કાંઈ ખાસ મુશ્કેલી નથી.
મન જંગલી આખલા જેવું છે. ૧૫૫. રામ, ચતુર્થજી વિષ્ણુ
વગેરેની સગુણમૂર્તિ ઉપર એને ડેન્ડિત કરે. મન દોડાદોડી કરીને
ભ્રમવા મારે કે તરત જ એને પાછું વાળીને મૂર્તિ ઉપર એકાગ્ર

કરવું. સતત અભ્યાસને કારણે, તમને ધારણા સંપૂર્ણ ફાવી જાય પછી 'હું અસીમ, જનંત પ્રકાશ છું' એવા વિચારનું નિર્ગુણ ધ્યાન કરી શકો. વારંવારના અભ્યાસ પછી મન બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડશે નહીં. એ અંદરથી સાચું મુખ મેળવીને બહારની સાથે એકરૂપ બની રહેશે.

૬. મન

[જંગલી ઘોડા જેવું]

ધારો કે તમારે ત્યાં એક જંગલી, બિનકેળવાયેલો ઘોડો છે. એને ચરાવવા માટે તબેલામાંથી બહાર કાઢ્યો, પણ તે હવે પાછો તબેલામાં પ્રવેશવ ની ના પાડે છે. એને વશ કરવાની એક દિસક પાસવી રીત છે માખૂક મારવાની. ખીજી રીત છે એને પલાળેલા ચણા કે લીલું ઘાસ મોં આગળ બતાવીને દોરવાની. એ એને ખાવા નહીં દેવાનું, માત્ર બતાવવાનું. એ તમારી પાછળ પાછળ આવશે. પછી એને તબેલામાં પૂરી દો.

જરાજર આ જ રીતે નહીં કેળવાયેલું મન પણ જંગલી ઘોડા જેવું હોય છે. પ્રાણાયામ અને ખીજી હૃદયોગિક સાધનાઓ એક રીતે મન ઉપરના બળાત્કાર જેવી છે. એ સિવાય ધીરેધીરે મનની સમતા કેળવવી એ ખીજી, વધારે સારી, રીત છે. તમે સમતાની સ્થિતિમાં સ્થિર થશો એટલે તમને નવો અને અખૂટ આનંદ મળશે આ સમતાની સ્થિતિ ધીરેધીરે પ્રાપ્ત થાય છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ, રાગ અને દ્વેષ એવા મનનાં બે વિરુદ્ધ પ્રકારના પ્રવાહોનો નાશ થવો જોઈએ. આ સમતા ઇચ્છાશક્તિને પણ

પ્રયત્ન બનાવે છે. રાગદ્વેષની મૂળ સાગળીમાંથી અનેક પ્રકારની સાગળીઓ જાગે છે. વાસના અને અહંતાની જેમ જ રાગદ્વેષ પણ આત્મસમર્પણમાં અવરોધક બને છે. વાસનાઓ, અહંતા, અભિમાન, જિજ્ઞાસા, પદાર્થજંખના, વિષયાનંદ—એ બધાનો નાશ કરો; વિવેક, વૈરાગ્ય, તતિદ્વેષ, ઉદાસીનતા અને વિચારનો વિકાસ કરો; સતત સત્સંગ રાખો, તો ઉપરના બધા વિરોધી પ્રવાહોનો નાશ થશે. આ શક્તિઓ જ સુખ-દુઃખ, શત્રુ-મિત્ર, કંડી-ગરમી અને સારા-ખોટાના કંઈ જાણા કરે છે. આ કંઈ જામખારપ—અસત્ય હોય છે. તમે દુઃખને સુખમાં અને સુખને દુઃખમાં પલટી નાખી શકો છો. એક શાકાહારી અભ્યાસ કરવા છોડે-ડમાં જઈને ત્યાં સંગના પ્રભાવે માંસાહાર શરૂ કરે છે. શોડા દિવસોમાં એને એ કાંઈ પણ જાય છે. આવું જ શરાબની બાબતમાં પણ થાય છે. આ બંને બાબતોનો ભોગ યદ્યપિ પડનાર માટે માંસ અને મદ્ય શરૂઆતમાં તો દુઃખદ અને તિરસ્કાર્યોગ્ય પદાર્થો હતા, પણ હવે એ જ પદાર્થોમાંથી એને આનંદ મળવા માડે છે ! એમના પ્રત્યે એને મમતા જાગે છે. આ જન્મે વસ્તુઓ પરસ્પરનાં વિચાર અને વલણ બદલાઈ જવાથી દુઃખ સુખમાં બદલાઈ ગયું. ધારો કે તમે ચાના ખૂબ શોખીન છો અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. તમારા ગુરુ કહે છે : “ચા ન પીશો. એનાથી લીવર બગડે છે, રવસ્થા થાય છે. એ આધ્યાત્મિક સાધના માટે સારું નથી.” આ વાત સાંભળતાંની સાથે જ તમે ચા પીવી બંધ કરો છો. તમારા આ વિષેના વિચાર બદલાઈ જાય છે. જે વસ્તુ તમને સુખ આપતી હતી એ હવે દુઃખ આપવા માડે છે. તમે સુખને દુઃખમાં પલટી નાખ્યું. દુઃખ કેટલાકને સુખ આપે છે, કેટલાકને દુઃખ. રવસ્થા હો ત્યારે એ ગમે અને તોવ આગ્યો હોય ત્યારે અજીમશું સાગે. દુધનો પહેલો પ્યાલો બહુ ગમે, પછી બીજા ને ત્રીજા પ્યાલે વમન શરૂ થાય.

આ બધું છે શું ? માયા, સુખ અને દુઃખ સાપેક્ષ બાવો છે. એ પદાર્થમાં નહીં પણ મનમાં હોય છે [રાગ-દ્વેષના દારણે]. કેરી પોતે મધુર નથી, એના વિષેનો વિચાર મધુર હોય છે—આટલું બરાબર માદ રાખવું. માયા તમને મૂર્ખ બનાવે છે. ઇન્દ્રિયો તમને સંપૂર્ણ રીતે છેતરે છે. મન યુક્તિઓ કરે છે, આકર્ષે છે, છેતરે છે, અતિશયોક્તિ કરે છે, વગરને મોટી કરી બતાવે છે, જોટી રીતે કીંચાનીચા કરે છે. હમેશાં પૂરેપૂરા સાવચેત અને જાગ્રત રહો. સારું અને ખોટું, પાપ અને પુણ્ય, શત્રુ અને મિત્ર—એ બધી મનની જ વાતો છે. તમને જે દુઃખન લાગતો હોય એ બીજાનો મિત્ર હોય છે. એક માણસ જે પહેલાં મિત્ર હોય તે જ પાછળથી શત્રુ બની જાય છે. રાગદ્વેષને પોતાનું કાર્ધ સાચું સ્વરૂપ જ નથી. એ બધું બ્રહ્માત્મક છે. એમનો નાશ કરો. સમતાની સ્થિતિમાં વિરામ. નિર્વાણપદ પ્રાપ્ત કરો. શાંતિમાં વિરામો. શાન્તમ્ ! સમ્મિદાનંદમ્ !



૭. મન

[તોફાની વાનર]

જુવાન બ્રહ્મચારીઓ તોફાની હોય જ, એ તોફાન કરે જ. એક બ્રહ્મચારી સ્વર્ગાશ્રમથી હપોટેશ જવા માટે ગંગા પાર કરવા નીકામાં જતો હતો. એ જ નીકામાં એક વાનર પથુ હતો. એ સાથે ત્યાં એક જાંગ વેચનારો પથુ હતો. વાનરે એના પાત્રમાંથી બરાબર જાંગ પીધી. ત્યાં એને વીંછી કરડ્યો. આ દરમિયાન બ્રહ્મચારી વાનર સાથે ગમ્મત કરી રહ્યો હતો. એણે એક લાકડી

લઈને વાનરને ગોદા માર્યા. પછી શું થયું એ જુઓ. વાનર આમેય સ્વભાવે તોફાની તો હોય જ છે. એમાં બાંગ પીને એ ઉન્મત બનેલો. એમાં પાછો વીંછીએ ડાંખ માર્યો. ને ત્યાં બ્રહ્માચારીએ ગોદા મારીને એને ઉરકેર્યો. આ વખતે એની માનસિક દશા કેવી થઈ હશે એ કહી શકાય. વાનરે લયકર તોફાન આદ્યું. નોકાના આ હેડાથી પેલા હેડા લગી એણે ફૂદંફૂદ શરૂ કરી. નોકા હાલક-હાલક થઈ ગઈ. એ કેટલાય પ્રવાસીઓને કરડ્યો. હેવટે નાવ ડૂબતાં એ બધાં જ નદીમાં ડૂબી ગયાં.

લાગણીતંત્રવાળા માનવમનની પણ આવી જ વાત છે. મન પહેલેથી જ વિષયભાવ, લાગણીઓ, વાસનાઓ, સંસ્કારો, રાગ વગેરેથી સત્તર થયેલું હોય છે. વાસનાઓને ઉરકેરે એવા ખોરાક તમે ખાઓ છો. નાટક-સિનેમા વગેરેના વાસનાપ્રેરક વાતાવરણ વચ્ચે તમારે રહેવાનું હોય છે. ઉપરાંત તમે હિતેજક નષ્ટકથાઓ જોવું સાહિત્ય વાંચો છો. વળી, અત્માવિરુદ્ધ વિષયો વિષે વાતો કરો છો. એટલે જેણે નોકાને ડૂબાડી એવા વાનર કરતાં તમે સહેજ પણ જિતરતા નથી. એક અરખી ધડી મારે પણ તમારું મન શાંત રહેતું નથી. ચિંતાઓ, ડર, બ્રમણ્ય વગેરે તમને માર્યા જ કરે છે. ગમા-અણુગમા અને દુઃખ રાગ-દ્વેષ દ્વારા તમે અહીંથી તહીં ફંગોળાયા જ કરો છો. આમ, તમે હમેશાં અનંત સંસાર-ચક્રમાં અથડાયા કરો છો. માનસિક વૈરાગ્ય દ્વારા માનસિક સંન્યાસ સિદ્ધ કરો. યોગ, ધ્યાન, નિઃશ્વાસન વગેરેનો અભ્યાસ કરો. પહેલાં તો સાધનચતુષ્ટય સિદ્ધ કરો. માત્ર ધ્યાન જ તમને તારશે.

૮. મન

[એક રમતું બાળક]

“ જનમત રહો અને પ્રાર્થના કરો ” આવી દની ઈસુ ખ્રિસ્તની સલાહ. મનનું બરાબર ધ્યાન રાખો. વૃત્તિ અને વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. ખોટા વિચારોને બહાર કાઢી ન જો ખોટા વિચારોનો નાશ કરો. આ છે યોગની રીત, હિંદુસ્થાની રીત. જે તમે ભક્તિપ્રિય હો તો સંપૂર્ણ હૃદયે યરચાગતિજાવ સાથે આત્મનિવેદન કરો, આત્મસમર્પણ કરો. તમારા કૃષ્ણદેવતા તમને મદદ કરશે. ધ્યાન વખતે તમારા મનનું તમે નિરીક્ષણ કરશો તો તમને સમજાશે કે એ બિલકુલ નાના બાળકની જેમ વ્યવહાર કરે છે. એ ઠાલસો ખાવા દોડે છે એ પડાવી લઈને મીઠાઈ આપે તો એ પૂરી કરીને એ પાછું ઠાલસો હાથમા લેશે. એ જ રીતે મન પણ વારવાર પોતાને જૂતકાળમા ગમી ગયેલા પદાર્થો તરફ દોડ્યા જ કરે છે. એ સતત એમનો જ જીડો વિચાર કરી કરે છે. એ એની ટેવ લેત્ય છે. એ ટેવ એ નહીં છોડે એ જૂના ચીને ચાતવા પ્રયત્ન કરે છે. ધ્યાનના નવા રસ્તે એ પાંચેક મિનિટ ચાલશે ને સગુણ મૂર્તિ કે નિર્ગુણ પ્રકાશમાં ઘોડીવાર રહીને પાછું પેલા જૂના પદાર્થો તરફ દોડવા માંડશે. ચાનવાનો પ્રયત્ન કરતું બાળક ઘોડા ડગલા ચાલીને પડી જાય છે. એ ઊંચું થાય છે ને ફરી પડી જાય છે. આ જ રીતે મન પોતાના લક્ષ્ય ઈશ્વર કે બ્રહ્મનું ઘોડીવાર ધ્યાન કરીને પાછું પદાર્થોના કાદવમા ફસાઈ જાય છે તમારે મનને ફરીવાર એ કાદવમાથી ઊંચું કરવું જોઈએ ને સ્વચ્છ કરીને તેજસ્વી વિચારો દ્વારા એને ફરીવાર આનંદમય, તેજોમય બનાવવું પડશે. જેમ ગિલ્લીદંડા રમતો છોકરો દંડા વડે ગિલ્લીને આકાશમાં ફેંકે

છે તેમ તમારે પણ મનને ઉચ્ચ, દિવ્ય વિચારો દ્વારા ઉન્નત કરવું પડશે, વિકસાવવું પડશે, મનને જ્ઞાનાકારત્વ દ્વારા વિકસાવો ને સતત દૈનિક અભ્યાસ દ્વારા એને આત્મામાં કેન્દ્રિત કરો અભ્યાસ અને નિદિધ્યાસન ખૂબ જ જરૂરી છે, અનિવાર્ય છે

ભાગ ૨

ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

૯. ધ્યાનની જગા

સસારની વચ્ચે તમને ધ્યાન કરવાનું નહીં હાવે એમાં કશું અવરોધક કારણો આવે છે, વાતાવરણ ઉત્સાહદાયક નથી હોતું થહેલા તો મિત્રો જ મોટામાં મોટા દુસ્મન હોય છે ખોટી વાતોમાં એ તમારો ખર્ચ સમય બગાડે છે સમય બગાડે જ છે તમે ગૂંચવાઈ જાઓ છો તમને ચિંતા થવા માંડે છે પણ એ વાતાવરણમાંથી તમે બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરો છો તમારો સમય, પૈસા અને રખડપટ્ટી બચાવવા માટે હું તમને ઘોડી સારી જગાએ બતાવું નીચેનામાંથી ગમે તે એક જગા તમે પસંદ કરી શકો એટલું બાદ રાખવાનું કે તે જગા સમશીતોષ્ણ આબોહવાવાળી હોવી જોઈએ અને શિયાળો તેમ જ ચોમાસા દરમિયાન પણ તમને અનુકૂળ આવે એવી જોઈએ દૈનિક નિશ્ચય સાથે, એક જ જગાએ, તમારે તથ્ય વર્ષ તો રહેવું જ જોઈએ દરેક જગાને પોતાના લાભ-ગેરલાભ તો હોય જ. પણ તમારે એવી જગા પસંદ કરવી, જેના લાભ વધારે હોય અને ગેરલાભ ઓછા આ જગતમાં બધું જ સાપેક્ષ છે તમને

તમામ દૃષ્ટિએ સંતોષકારક સાગે એવી જગા મળતી અશક્ય છે. અમુક જગા પસંદ કર્યા પછી થોડી પ્રતિકૂળતા ઊભી થાય કે તરત જ ફેરવદલી નહીં કરવી જોઈએ. ત્યાં જ રહેવું જોઈએ. અત્યુચિતતા કેળવી લેવી જોઈએ. વારંવાર ભટક્યા કરવાનો અર્થ નથી. એક જગાની તુલના ખીજી જગા સાથે ન કરવી. માયા તમને જુદે જુદે રસ્તે ફોસલાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તમારી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. તમે સિમલામાં હશે ત્યારે મસૂરી એકદમ મુંઢર લાગશે ને મસૂરીમાં હશે એટલે સિમલા ગમવા માંડશે. મન અને ધનિદ્ર્યોની વાત માનશે નહીં. એમની સુક્તિઓની દૃઢ યર્ષ ગર્ષ છે. એમાં ન ફસાશે. ધનિદ્ર્યોની છેતરામણી અને આકર્ષણબળ પરત્વે હમેશાં જાગૃત—સાવચેત રહેા. પહેલાં તો હું હૃષિકેશ અને સ્વર્ગાશ્રમ સૂચવું. ધ્યાન માટે એ બહુ હિતમ જગા છે. એમનું વાતાવરણ બહુ સુંદર છે. ત્યાંનાં સૃષ્ટિસૌંદર્ય અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવ અદ્ભુત હોય છે. ત્યાં તમારી કુટિર બનાવી શકો. હિતરકાશી [અહાપુરી, ગરુડચદી, નીલકંઠ આદિ હૃષિકેશ પાસેની જગાઓ] પણ ખૂબ જ મજાની છે. ગંગા, જમના કે નર્મદાના કિનારા ઉપરનું કોઈ પણ ગામ સરસ ગણાય. કાશ્મીરની કુલ્લુ ખીણ અને ચંબાખીણ પણ સરસ કાવે એવી છે. તમને શુશાળવન ગમતું હોય તો હૃષિકેશ થી ૧૪ માઈલ દૂર વશિષ્ઠગ્રામ પસંદ કરો. એ બહુ સરસ ગ્રામ છે. સ્વામી રામતાયે ત્યાં કેટલોક સમય ગાળેલો. ત્યાં બાજુના ગામડામાંથી દૂધ પણ મળી શકે છે. હૃષિકેશ પાસે અહાપુરીમાં રામગ્રામ પણ બહુ આનંદદાયક જગા છે. પંદર દિવસ માટે કાલીકમલીવાળાના અન્નદોષમાંથી અનાજ મળે છે. ટેહરી પાસે એક બેમૂઝી ગ્રામ છે. ટેહરીમાં તમને ધ્યાનને યોગ્ય જગાવાળાં ઘણાં ગામડાં મળી આવશે.

મુરલીધરે આસપાસ બગીચા સાથે એક પાકી કુટિર બાંધી

છે, એ પણ તમને મળી શકે. આણુ એક શીળી મુંદર જગા છે. ધ્યાન માટે શીળી જગા વધારે અનુકૂળ આવે. ગરમ જગામાં ધ્યાન કરતાં મગજ જલદી યાત્રી જાય છે. ઠંડી જગા હોય તો તમે સતત ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. તમને યાક નહીં લાગે. અસવર અને સીમડીના રાગઓએ આણુમાં સુશિક્ષિત સાધુઓ માટે બોજનાદિ સર્વ સગવડોથી સજ્જ ગુફાઓ તૈયાર કરાવી છે. લક્ષ્મ્યજૂલા એક બીજી સરસ જગા છે નવી કુટિરો બાંધવા માટે ત્યાં પૂરતી જગા છે. કાનપુર પાસે બહાવત પથ્થુ મુંદર જગા છે. મયુરાથી સાત માઈલ દૂર જમનાકિનારે પણ ઘણી સારી જગાઓ છે. ઉત્તરકાંથી આધ્યાત્મિક રપંદનોથી સભર જગા છે. લક્ષ્મ્યર નામની એક મુંદર જગાએ રહેવાનું અનુકૂળ આવે એવું છે.

બદરીકેદારની યાત્રા

વાત નીકળી જ છે તો મેં ૧૯૨૬માં સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી, બાલાનંદજી અને બાબા કાલીકમલીવાળા અન્તઃસ્રેષ્ઠના પ્રતિનિધિ સ્વામી વિદ્યાસાગરજી સાથે બદરીકેદારની યાત્રા કરેલી તેના વિષે પણ તમને થોડું કહી લઉં. અમે મેની અધવચ્ચમાં ઊપડેલા અને જૂનને અંતે પાછા આવેલા, લગભગ આઠાસ દિવસ લાગ્યા હતા. વાતાવરણ બહુ સુંદર હતું. આ સુંદર પવિત્ર જગાઓની યાત્રા માટે વર્ષનો આ સમય સહુથી શ્રેષ્ઠ છે. આ યાત્રામાં અમે ૪૫૦ માઈલ ફરેલા. અમે રુદ્રપ્રયોગ ચર્મને કેદાર ગયેલા. બદરીનો મુખ્ય રસ્તો અહીંથી ફંટાય છે. સરારે દસ માઈલ અને અંતે પાંચ માઈલ એમ લગભગ પંદર માઈલ અમે રોજ ચાલતા. યાત્રાળુઓની સગવડ માટે અહીંઓ ઠેર ઠેર મળતી. ત્યાંથી ખાવાપીવાનો સામાન મળી રહેતો. રાધવા-કરવાની ને રાત ગાળવાની સગવડ પણ મળતી.

દર ચારપાંચ માઈલે એકાદ ચટ્ટી આવે જ. ચટ્ટીવાળા અનાજ વાસણ વગેરે આપે છે, જોકે કિંમત વધારે મોંઘી હોય છે. યાત્રાનું પહેલું અગત્યનું સ્થાન આવ્યું વ્યાસધાટ, ત્યાં વાસણ એ તપ કપુરું હતું એમ કહેવાય છે. ત્યાંથી નીકળીને ગંગા અને અલકનંદાના સંગમસ્થાને આવેલા મુંદર સ્થાન દેવપ્રયાગ પહોંચ્યા. દેવ-પ્રયાગની આસપાસ ગંગાના કિનારે ધ્યાન માટે યોગ્ય ઘણું સ્થાન છે. આમવાસીઓ શ્રદ્ધાળુ છે ને સાધુઓની સગવડો ભાવથી પૂરી કરે છે દેવપ્રયાગથી અમે શ્રીગનર ગયા. આ જગ્યાએ વીંછી માટે પ્રખ્યાત છે. એટલે પોતાની સાથે પોટેશ્વર મ પરમેજેનેટ અને ટાર્ટરિક એસિડ રાખવો સારો. શ્રીનગરથી આગળ ચાલીને અમે અલકનંદા અને મંદાકિનીના સંગમસ્થાને રુદ્રપ્રયાગ ગયા. ત્યાંથી અગત્ય મુનિ ને આગળ ગુપ્તકાશી. ત્યાંથી નીકળીને ગરમ પાણીના ઝરાવાળા ગૌરીકુંડે પહોંચ્યા. અમે ગરમ પાણીના સ્નાનનો આનંદ માણ્યો. બહુ મજા પડી. કેદારની સૌંદર્યશ્રી રામવાડથી શરૂ થાય છે. ચારે બાજુ અસીમ વનશ્રી છે. પગોડીની જગ્યાએ બાજુ પાર વગરના જલધોધ પડ્યા જ દરે છે. આખે રસ્તે મંદાકિનીના કિનારે આસ્થા કરવાનું હોય છે. કેદારનું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બદરી કરતાં ઘણું ચંદિયાતું છે. ઉપરે અમે કેદાર પહોંચ્યા. ત્યાં ૧૨ માંનું એક જ્યોતિર્લિંગ છે. કેદારનું મંદિર નાનું છે. અમે એ જ્યોતિર્લિંગનાં દર્શન કર્યાં. એ કાર્ત્તિ સાચા અર્થમાં લિંગ નથી. ટાતરેલા પથ્થરનો એ નાનો ટુકડો છે. એની ચારે બાજુનાં શિખરો હમેશાં બરફથી ઢાંકાયેલાં રહે છે. એ શિખરો પરથી બરફ ઓગળીને વહેતા પાણીના પ્રવાહો ઉપરથી એમ લાગે છે કે જલો સ્વયં જગવાન શિરના મગતોથી ગંગાધારા વહી રહી છે. ત્યાંથી અમે પાછા વળીને ગુપ્તકાશી આવ્યા ને જીખીમઠ તરફ વળી ગયા ને ચમોલીથી બદરીનો રસ્તો પકડી લીધો. ચમોલીથી

અમે જોવીમઠ ગયા, ત્યાં શંકરાચાર્ય એક મઠ રચાવ્યો હતો. ત્યાંથી અમે પાંડવડેશ્વર ગયા, ત્યાંથી હનુમાન ચંદ્રીથી છેક બદરીનારાયણ સુધી અમારે બહુ આકરી ચઢાઈ કરવી પડેલી. જાણીમઠ અને ચમોલી વચ્ચે તુંગનાથ નામના યાત્રારથજની વાત કહેવાની રહી મઠ. ત્યાં શિવનું એક મુંદર મંદિર છે, એ પોતાના ચડાણ માટે પ્રખ્યાત છે. [તુંગનાથપ્રી ચઢાઈ ઓર કાશુલકરી લઢાઈ—એવી કહેવત અહીં જાણીતી છે.] બદરીનારાયણમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. એ અલકનંદાના કિનારે આવેલું છે. અહીં ખ્યાન માટે મુંદર કુદિરો છે. અહીંનું મંદિર પણ નાનું છે. અમે બદરીનારાયણનાં દર્શન કર્યાં. મંદિર પાસે સદેશ નીચે ગરમ પાણીનાં ઝરણું છે. અમે આનંદપૂર્વક રનાન કર્યું. ચારે બાજુનાં શિખરો બરફથી છવાયેલાં છે. ક્ષિતિજ લગી કેલાતા બરફનો પ્રારંભ બદરીનાથયો થાય છે. બદરીની પાસેનું રથાન વસુધારા પણ અહીંથી જોઈ શકાય. બદરીથી ત્રિસિંગ મઠ જવાય. ત્યાં માનાઘાટથી જવું પડે. અહીં સરસ બૌદ્ધ મઠ છે. એલા તુંગનાથના શિખર ઉપરથી આપણે ગંગોત્રી, જમનોત્રી, કેદાર અને બદરી એમ ચારે શિખર જોઈ શકીએ. એ દસથી વીસ માર્ગલના વિસ્તારમાં આવેલાં છે. બદરીથી પાછા વળીને અમે મસૂરી ગયા.

મસૂરીનાં સ્મરણો

મસૂરીમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. આ બહુ મુંદર પ્રાકૃતિક જગા છે. શ્રીમંતો ખ્યાન માટે આ જગા પસંદ કરી શકે. હેંધી બેલી અને કેમલમેક રોડની આસપાસ વનશ્રીનો પાર નથી. ત્યાંથી એલા ચારે શિખરો દેખાય છે.

મસૂરીથી ચાલતાં એની ખીણમાં આવેલા રાજપુર ગામમાં અમે ડે. પ્હારીલાલના મહેમાન બન્યા. રાજપુર પાસે એક સરસ

જલધોષ છે. ત્યાં અમે ખૂબ જ આનંદથી નાલા. ડૉ. લાલ અને તેમનાં પત્ની બન્ને વિનય, ઉદાર, પવિત્ર અને સદ્ગુણી છે. બન્ને ધાર્મિક મનોવૃત્તિવાળાં છે. શ્રીમતી લાલને વેદાંતનો શોખ છે. એમનો પોતાનો ધ્યાનખંડ છે. પોતે રાજ નિયમિત રીતે ઝૂનું ધ્યાન કરે છે. એ બન્ને જ્યાં યોગવાસિષ્ઠ અને શાનમંથોનો અભ્યાસ કરે છે. એ લોકો વતેઓએ અંશે ગૃહસ્થજીવન જીવવા સાથે આધ્યાત્મિક જીવન ગાળે છે, એટલા માટે ઉદાહરણરૂપે એમના વિશે અહીં આટલું જણાવ્યું છે.

બદરીયાત્રામાં જોઈતી વસ્તુઓ

૧. ફાનસ, ૨. છત્રી, ૩. ૩ માર લાંબું મીણિયું, ૪. લાકડી, ૫. બે ધાબળા, ૬. એક ગરમ સ્વેટર, ૭. બે જોડી પગરખાં, ૮. બે જોડી મોજાં, ૯. કમ્પોરોડાઈન, ૧૦. વીંછીના ડંખ માટેની દવા—પોટાશ્યમ પરમેંગેનેટ, ટાર્ટરિક એસિડ વગેરે.

કાલીકમલીવાળા અન્નક્ષેત્ર તરફથી બદરી કેદારના યાત્રામાર્ગ ઉપર ઠેર ઠેર યાત્રાળુઓ માટે શક્ય એટલી સગવડો જોવા મળી છે. ત્યાંના સ્વર્ગસ્થ વ્યવસ્થાપક શ્રી રામનાથજીએ પોતાની વ્યવસ્થાશક્તિ અને ઉત્સાહખંતને લીધે ઘણી ધર્મશાળાઓ નવી ખંધાવી, જૂની સમરાવી ને બીજા ઘણા સુધારા કર્યા છે. વર્તમાન વ્યવસ્થાપક મુનિરામજી પશુ હુદ્દિ, સદ્ગુણ અને વિનયતાયુક્ત હોઈને યાત્રાળુઓની બને એટલી સગવડો પૂરી પાડવાનો પ્રયાસ કરે છે.

૧૦. ત્રણ મહત્ત્વનાં સાધન

[બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર માટે]

૧. ઠેઠાકાઠે છે કે ધ્યાન—એક જ વસ્તુ વિષે વિચારની પરંપરા—એ અગત્યનું સાધન છે. બ્રહ્મ વિષેના સતત વિચાર—નિદિધ્યાસન સાથે એને સરખાવી શકાય. વૈદિક મંથો કહે છે કે સતત વિચાર—ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય બ્રહ્મને પામી શકે. બાદરાયણે બ્રહ્મમુખમાં સિદ્ધ કર્યું છે કે ધ્યાન દ્વારા નિર્ગુણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. બ્રહ્મનું ધ્યાન વેદાંતમંથો ઉપર આધાર રાખીને કરવામાં આવે છે. એમને સાચા જ્ઞાનના મંથ ગણવામાં આવે છે. આ જ્ઞાન વિશુદ્ધ તર્ક-ચિંતનથી મેળવાયું હોય કે અનુભૂતિથી. આના ઉપયોગે મેળવાયેલું બ્રહ્મનું જ્ઞાન એ સત્યજ્ઞાનના પરિપાકરૂપ જ હોય. આ મટે જે ધ્યાન કરવામાં આવે તે વેદાંતમંથોના પૂર્ણ જ્ઞાન ઉપર આધારિત હોય.

૨. બીજો પક્ષ એવું માને છે કે ધ્યાન પોતે મહત્ત્વનું સાધન નથી, કારણ કે એવું ધ્યાન વારતવર્ષમાં મનમાંથી અવતા વિચારોનો પ્રવાહ હોય છે અને એ પ્રવાહ તૂટી જતાં એના મૂળ કેન્દ્ર સાથેનો એનો સંપર્ક પણ તૂટી જાય છે. વળા, એકલું મન પણ બહુ કામનું સાધન નથી, કારણ કે વિચારોના પ્રવાહ વિનાના મન માટે પદાર્થનું જ્ઞાન મેળવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આમ, બ્રહ્મ વિષેના વિચારોવાળું મન જ અગત્યનું સાધન બની રહે છે. એક વૈદિક સૂત્ર પણ આ સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપે છે: “ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ બનેલા મન દ્વારા આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વને જાણી શકાય છે.”

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે તત્ત્વમસિ—તું તે જ છે—એ મહાવાક્ય અગત્યનું સાધન છે. બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટે મનની એકાગ્રતા જરૂરી છે, પણ એથી કંઈ મન અનિવાર્ય બની રહેતું નથી, કારણ કે

એ ગમે એટલું એકાગ્ર ધર્મ ગયું હોવા છતાં તત્ત્વમયિ દ્વારા એ બ્રહ્મ તરફ દોરાયેલું નહીં હોય તો એને સાક્ષાત્કાર થવાનો જ નહીં. એટલે મન અને ધ્યાન દ્વારા જે સિદ્ધ થયું છે એવું આ મહાવાક્ય જ સાક્ષાત્કારનું ઉત્તમ સાધન છે. એક રીતે જોઈએ તો આ વિવિધ મતોમાં પણ એકતા છે જ, કારણ કે બધા જ મત એટલું તો સ્વીકારે છે જ કે વેદાંત મહાવાક્ય, મન અને ધ્યાન પરસ્પરને સહાય કરે જ છે. [સિદ્ધાંતવેશ]

૧૧. બ્રાહ્મમુહૂર્ત

સાધકો ! વહેલી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાઓ. કાષ્ઠપિણ્ડ દિસાને આમાં ચૂકશો નહીં, સવારના ૩-૩૦ થી ૪ ના ગાળાને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે. ધ્યાન માટે એ બહુ અનુકૂળ સમય હોય છે. ગાદ બિંધ લીધા પછી મન શાંતિ, પ્રફુલ્લતા અને તાજગી અનુભવતું હોય છે. શરીર, મન અને વાતાવરણમાં સાર્વત્રિકતા પ્રસરેલી હોય છે, જાગીને તરત જ શૌચાદિ કાર્યો પતાવો. દાતણ કરો. આંખો અને ચહેરાને બરાબર ધુઓ. ત્યાં અને માથા ઉપર ઠંડું પાણી છાંટો, ધાર કરો. શિયાળામાં એટલા વહેલા નાહવાની જરૂર નથી. પછી આસનમાં બેસો. પ્રણવનાં ૨૫ દેનોની સાથે બ્રહ્મ-શિખરો સર કરવા પ્રયત્ન કરો. વહેલા જાહવાની ટેવ ન હોય તો એલાઈ રાખો. એકવાર ટેવ પડી જાય પછી તકલીફ નહીં લાગે. આંતરમન અથવા ચિત્ત પછી તો ઇચ્છાશક્તિનું શુદ્ધાગ્ર મની રહેશે. તમને ખૂબ જ કમજિયાત રહેતી હોય તો સવારે જાગીને દાતણ ક્યાં પછી એટલા પ્યાલો ઠંડું પાણી પીઓ. હઠયોગમાં આને ઉપાપાનનેક પ્રયોગ કહે છે, એનાથી આંતરડાં સાફ થશે. જેમને વધારે

તકલીફ હોય તે ત્રિહસાનું ચૂર્ણ વાપરે. એ રાતના પાણીમાં પલાળી રાખીને સવારે મોં સાફ કરીને પી જવું.

૧૨. ધ્યાન વિષે સૂચનો

શરીરના ઉપરના ભાગ—હાતી, ગળું અને મરતકને એકલીટીમાં રાખીને, ખાડીના ભાગને સીધા રાખીને, મન અને ઇન્દ્રિયોને અંદર વાળીને, પ્રાણજનોએ બ્રહ્મ (ૐ)ના હલેસા દ્વારા આ વિશ્વના તોફાની પ્રવાહોને પાર કરવા જોઈએ.

વાસનાઓને દબાવીને, પ્રાણને ઠાણમાં લઈને નાક દ્વારા ધીરેધીરે શ્વાસપ્રશ્વાસ કરીને, પ્રાણને જંગલી ધોડા દ્વારા ખેંચાતી રથ જેવા મનને હાંકવું જોઈએ.

ધ્યાન વખતે શરીરને ટલાવશો નહીં; એને સ્થિર રાખો. આ અગત્યનું છે. જેનાથી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એવી એકામતા સિદ્ધ થતાં પહેલાં આવા અવરોધ આબ્યા કરવાના. બ્રહ્મ ધુમ્મસ, ધુમાડો, ગરમ હવા, પવન, અગ્નિ, વાગિયા, વીજળી, ચંદ્ર, રતન-મયુ ને એવાં અનેક સ્વરૂપો ધારણ કરે છે.

પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ—એમ પંચમહાભૂત-મયી સર્જાયેલા ચોખ્ખીના શરીરમાં એકામતા અને ધ્યાનનાં નીચેનાં લક્ષણ જોવા મળે છે ત્યારે એ અગ્નિમાં પરિશુદ્ધ થયેલા શરીર 'માટે રોગ, દુઃખ કે વૃદ્ધાવસ્થા રહેતાં નથી.

શરીર નીરોગો અને 'વજનમાં હલકું' બને, મન ઇચ્છાવિહીન થાયે, શરીરનો રંગ હ્રિમંતો હોય, એમાંથી સુંદર સુગંધ

આવતી હોય, અવાજ મધુર હોય, અશુદ્ધિઓ નહિવત્ હોય, ત્યારે પ્રથમ કક્ષાનું ધ્યાન સિદ્ધ થયું કહેવાય.

એવી જગા કે ખંડમાં જઈને ખેસો જ્યાં તમને કશું નડતર ન થાય, જેથી તમારા મનમાં સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ અને શાંતિનો સાવ જાગે. જોઈએ એવું શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ તો મેળવવાનું શુદ્ધ છે એટલે પ્રયત્નથી જને એટલું સારું વાતાવરણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો. તમારે માત્ર ઈશ્વર કે બ્રહ્મની જ સાથે એકાકાર થવાનું છે.

મનની સાથે કદી કુસ્તી—સંઘર્ષ કરશો નહીં. એકાગ્રતા મેળવવા માટે ભારીખચડીને પ્રવાસ ન કરશો. તમામ રનાયુઓ અને જ્ઞાનતંત્રુઓને વિશ્રાંતિ આપો. મગજને શાંત કરો. તમારા હૃદય દેવતા વિષે શાંતિથી વિચાર કરો. અર્થ અને સાવના સાથે ધીરે ધીરે શુરુમંત્રનો જપ કરો. ઊછળતા મનને અને તેના વિચારોને શાંત કરો.

મનને દબાવવામાં લઈને વશમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે પહેલાં તો એ યાદે ત્યાં લગી આચડવા દો. પહેલાં તો સાંકળથી છૂટેલા વાનરની જેમ તક મળતાંની સાથે જ એ રૂદ્ધ મારવા માંડશે, પથ્થુ પછી એ ધીરે ધીરે શાંત થઈને તમારા તરફ જોવા માંડશે. એને શાંત કરવા, મેળવવા માટે થોડો સમય જોઈશે, પથ્થુ ધીરેથી, શાંતિથી, પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો એ સામે ચાલીને તમારી પાસે આદેશ માગવા આવશે.

ધ્યાન સાથે કોઈ સારા વિચારની પશ્ચાદ્ભૂમિકા રાખો. ભક્તિત્રિય હો તો મંત્ર સાથે હૃદયભૂતિનો વિચાર કરો ને જ્ઞાનમાર્ગી હો તો ૐ સહ અનંતતાનો નિર્ગુણ વિચાર નજર સામે રાખો. આથી તમામ જગતિક વિચાર નષ્ટ થશે. અને તમે તમારા લક્ષ્યે

પટાંગી સકરો. આની એકવાર ૨૫ પડી જશે પછી તમે મનને સંસારી કાર્યોમાંથી મુક્ત કરશો કે તરત જ આ પવિત્ર વિચારોની પશ્ચાદ્ભૂતિકામાં પ્રવેશીને એ આશ્રય લઈ લેશો.

પોતાના લક્ષ્યથી મન ચલિત થાય કે તરત જ દુન્યવી પદાર્થોમાંથી એને પાછું જેચી લઈને પાછું મૂળ લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરો. આવો સંઘર્ષ સદ્માતના થોડા મહિના લગી ચાલ્યા કરવાનો.

દુષ્ટ વિચારો મનમાં પ્રવેશે તો એમને બહાર હાંકી કાઢવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો. એથી તો તમારી ઇચ્છાશક્તિ લીલી થશે. દુષ્ટ વિચારોને દબાવવાનો બેટલો પ્રયત્ન કરશો એનાથી બમણા બળથી એ પાછા આવશે ને તમે ઘાડી જશો. આ બાબુ પેસા વિચારો વધારે બળવાન થતા જશે. તેથી એ તરફ બહુ ધ્યાન ન આપશો. શાંતિ બળવો, એ મોજું” અપાટાબંધ પસાર થઈ જશે. પ્રતિપક્ષભાવનાની રીતનો ઉપયોગ કરીને દુષ્ટ વિચારોને રથાને સારા, શુભ, મંગલ વિચારને રથાન આપો. અથવા ભગવાનના ચિત્રનો વિચાર કરો. ખૂબ દલતાથી મંત્રજપ કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

આજસ અને સિયલતાને હાંકી કાઢવા માટે મોં ઉપર ઠંડું પાણી છંટો. ચોટી સાથે દોરી બાંધીને તેને ખીટી સાથે બાંધો. તમને ઝોકું આવતાં ચોટી ખેંચાશે ને તમે જાગી જશો. માતાની જેમ એ પણ તમને જગાડવાનું કામ કરશે. એકાદ સાદા જૂથા ઉપર પાંચ દસ મિનિટ જૂથા રહો. ૧૦ થી ૨૦ કુભક પ્રાણાયામ કરો. શીર્ષાસન કે મધુરાસન કરો. રાત્રે માત્ર દૂધ કે ફળાહાર જ લો. આ રીતે તમે જીંધને જીતી શકશો. દરેક મિનિટ આંટા મારો. જીંધ આવે તો હીલો ચાલુ રાખો.

તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં ખાસ સંભાળ રાખો. નાટક-સિનેમા છોડો. ઝોણું બોલો. રોજ બે કલાક મૌન પાલો, અયોગ્ય માણસો સાથે ભળશો નહીં. સારાં, પ્રેરક, ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચો. સત્સંગ કરો. આ છે ધ્યાનનાં સહાયક તત્ત્વો.

મનમાં ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ બીલી ઘાય ત્યારે એમને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એ ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ એમનો અનાદર કરો, દબાવો. આમ ક્રમિક અભ્યાસથી ઇચ્છાઓ ઘટતી જશે. મનના સ્વરૂપ-વિકલ્પ પણ ઘણાં ઝોળા થઈ જશે, કારણ કે ન્યારે ઇચ્છાઓરૂપી ઈધણાં ઝોળાં થઈને ખલાસ થઈ જશે ત્યારે વિચારનો અગ્નિ પણ ધીરે ધીરે ઝોલવાઈ જશે.

શરીરને ખોટી રીતે હલાવશો નહીં. શરીરને વારંવાર હલાવવાથી મન પણ ડગવા માડે છે. વારંવાર શરીરે ખણ્ણશો પણ નહીં. આસન ખડક જેવું દઢ અને સ્થિર બનવું જોઈએ. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. બેસવાની જગા વારંવાર બદલશો નહીં. રોજરોજ, એ જ સમયે, એ જ જગાએ ધ્યાનમાં બેસવાનું રાખો. તમારા ગુરુએ શીખવ્યો હોય એવો યોગ્ય માનસિક દૃષ્ટિકોણ રાખો.

મનમાં સર્વદા સહાર રહેનારો દરેક વિચાર હેવર વાસ્તવિક માનસિક કે કૌતિક સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. તમારા મનને ઈશ્વરના—અને માત્ર ઈશ્વરના જ—વિચારોથી સહાર રાખશો, તો થોડા જ સમયમાં તમે નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એટલે મનને ઈશ્વરના વિચારોથી છૂટા કરી દો.

હવે વાણી ખિલકુલ બંધ. ગરમાગરમ ચર્ચાઓ બંધ કરી. હવે અલગ રૂમમાં એકાંત સેવો. તમારી આંખો બંધ કરો. બિંદુ પ્રશાન્ત ધ્યાન કરો, ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કરો. પરમ પ્રેમ, હિંદાસ અને આનંદથી એના નામનો—ૐ નો—વારંવાર જપ કરો.

તમારા અંતરને પ્રેમથી હલકારી દે. મનની સપાટી ઉપર હિસા મતાંની સ.ધે જ સર્વ સંકલ્પ, વિકલ્પ, વિચાર, કલ્પના, વાસના, ક્રમેલા બધાનો નાશ કરે. બટકલા મનને પાછું વાળીને ઈશ્વરમાં એકાગ્ર કરે. હવે નિષ્કાધ્યાન ગદન અને સધન બનતું જશે. તમારી આંખો ન ઉઘાડશો. આસન પરથી હિસા ન મશો. ઈશ્વર સાથે એકતાર થઈ જાઓ, એનામાં મળી જાઓ, મનનાં ગદન ગદવરોમાં દૂભી જાઓ. તેજોમય આત્મસાગરમાં દૂબણી મારો. અમરતાનાં અમૃત પીઓ. અસારે જ પરમ શાંતિનો અનુભવ કરો. હું તમને ત્યાં એકલા નિવાસ કરવાનો આનંદ આપીશ. અમૃતના પુત્રો! આનંદ પામો! આનંદ પામો! ॐ શાંતિ! શાંતિ! શાંતિ! આનંદતેજ...!

લોખંડને અગ્નિમાં રાખવામાં આવે છે ત્યાં લગી જ એ લાલચોળ રહે છે, પણ એને જલાર કાઢવામાં આવે એટલે એ ઠંડું થઈ જાય છે ને એનો લાલ રંગ પણ ઓસરી જાય છે. એને હમેશાં લાલચોળ રાખવું હોય તો હમેશાં અગ્નિમાં જ રાખવું પડે. એ જ રીતે જો તમારે હમેશાં દિવ્ય આત્મચૈતન્યનો અનુભવ માણવો હોય, તો તમારા મનને હમેશાં બ્રહ્મના સંપર્કમાં રાખવું જ પડશે. એને યોગાળીને તમારે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બનાવી દેવું પડશે.

જેમ પાણીમાં મીઠું અથવા ખાંડ સંપૂર્ણ યોગાળી દઈએ છીએ તેમ જ મનને પણ બ્રહ્મ કે ઈશ્વરના—એની દિવ્યતા, એના તેજ, એની હાજરી ને એના આત્મજગૃતિ કરનારા—વિચારો દ્વારા યોગાળી નાખવું પડશે. એ પછી જ તમે હરહમેશ માટે દિવ્ય બ્રહ્મચૈતન્ય સાથે તદ્દપ થઈ શકશો.

પણ એ પહેલાં તમારે દિવ્ય વિચારોને મહણ કરવા પડશે.

પહેલાં ગ્રહણ કરો, પછી મિશ્રણ કરો, ઓગાળો. પછી એક ક્ષણના પથ્થુ વિશંખ વિના સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ ત્રિપુટી હમેશાં યાદ રાખો : સ્વીકાર, મિશ્રણ અને સાક્ષાત્કાર.

ઘણા સાધકોની એક આ ફરિયાદ હમેશાં હોય છે : “ મુ હેત્વાં ૧૨ વર્ષથી ધ્યાન કરું છું, છતાં મેં કરો વિકાસ કર્યો નથી. મને સાક્ષાત્કાર ન થયો, કશું દર્શન ના થયું. આમ કેમ ? આનું કારણ શું ? ” પહેલું કારણ એ કે અંતરના ઊંડામાં ઊંડા ભાગમાં ધ્યાન દ્વારા એમણે ખરી દૂબકી નથી મારી હોતી. ઉપરાંત, ઈશ્વરના દિવ્ય વિચારો દ્વારા એમણે મનને સતત ખનાવ્યું હોતું નથી. એમણે વ્યવસ્થિત સાધના જ નથી કરેલી હોતી. ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ સંયમ પણ નથી કર્યો હોતો. મનનાં બહાર અચકાતાં બધાં જ કિરણોને ભેળાં કરીને એમણે એકાગ્ર કર્યાં નથી હોતાં. “ સ્વયં આ ક્ષણે જ હું સાક્ષાત્કાર કરીશ ” એવો દૃઢ નિર્ણય એમણે નથી કર્યો હોતો. મનના સો ટકા કે સોળે સોળ આનંદ પૂર્ણ મન—એમણે ઈશ્વર તરફ વાળ્યા નથી હોતા. તૈલધાતુ દ્વારા સાધના દ્વારા અભ્યંતરન્યના પ્રવાહને—સંપર્કને એ નથી રાખી શક્યા હોતા.

તમારે હમેશાં દિવ્ય વિચાર જ કરવા જોઈએ, તો તમને અવશ્ય ઈશ્વરનાં દર્શન જલદીથી થશે.

૧૩. ધ્યાનખંડ

દરેકને ધ્યાન માટે અલગ ખંડ દોવો જોઈએ. આ એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. એવા એક રૂમને જંગલમાં પસંદાવી દો. તમારા આસનની સામે ઇષ્ટદેવતાનું પ્રતીક પધરાવો. ભગવદ્ગીતા, યોગવાસિષ્ઠ, ૧૨ મહત્વનાં ઉપનિષદ અને વિવેકચૂડામણિ જેવા આધ્યાત્મિક દાર્શનિક ગ્રંથો રાખો. તમારાં પત્ની, બાળકો, ખાસ મિત્રો કે ખીજા કોઈને પણ એ ખંડમાં દાખલ ન સવા દેશો. તમે ચોતે પણ જ્ઞાન કર્યા પછી જ એમાં પ્રવેશ કરજો. રોજ સવારે ને સાંજે બે વાર ઇષ્ટદેવતાની પૂજા લેખે દીવો અને અગરણતી કરજો. સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ રોજ નિયમિત, વ્યવસ્થિત રીતે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. જ્યારે પણ પ્રકૃત્સભા ઘટતી લાગે કે તરત જ આ ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશી જવું. અરધાક કલાક માટે આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરો. વિચારોને શાંત કરી દો. મનને પ્રશાંત કરો. શાંતમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુંદરમ્, કાન્તમ્—એવા વિવિધ વિમૂર્તિવાળા ઈશ્વરના શુદ્ધોનું ચિંતન કરો. ॐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાન્તિઃ એ મંત્ર કેટલીક વાર રો. થોડી જ વારમાં તમારામાં નવું ચૈતન્ય પ્રગટશે, પ્રવર્તન કરો. અભ્યાસ કરો. અનુભવ કરો. આ સાધનાકર્મ ધણું વધારે કરો. સાવ ઓછું મોહો, ગમે એટલા કામનું દગાણું હોય તોય રોજ અરધો કલાક તો ધ્યાનમાં બેસો જ બેસો, મન હોય તો માળવે જવાય, ઇચ્છા હોય તો રરતો જડે, આવી વ્યવસ્થિત સાધના કરશો તો તમારા

ધ્યાનખંડમાં જ તમને જાતી, મસૂરી, સિમલા કે દાર્જિલિંગ કરતાં પણ વધારે મજા આવશે. વાતાવરણમાં ફેરફાર કરવા તમારે રયાન પરિવર્તન કરવાની જરૂર નથી જ. હું કહું છું તે બરાબર સમજો. સમય બગાડશો નહીં. બધી ખોટી આળસભરી વાતો જવા દો. એક ક્ષણ પણ બગાડશો નહીં. બહુ જ ઓછા માણસો સમય અને જીવનનું મૂલ્ય સમજે છે. યમરાજના મૃત્યુતેડાની તાકીદ હપેશાં યાદ રાખો.

૧૪. કેટલા કલાક ધ્યાન કરવું.

શરૂઆતમાં રોજ સવારે ૪થી ૪-૩૦ અડધો કલાક અને સાંજે ૮ થી ૮-૩૦ અડધો કલાક—એ રીતે રોજ એક કલાક ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. સવારનો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ હોય છે. એ વખતે ગાઢ ઊંઘ સર્જીને મન પ્રકુલ્લ બન્યું હોય છે. ઉપરાંત તન, મન અને વાતાવરણમાં પણ સાર્વિકતા પથરાયેલી હોય છે. યોગ-વાસિષ્ઠમાં વસિષ્ઠ રામને કહે છે : “હે રામ ! શરૂઆતમાં કે મન ધ્યાનમાં રોકી, કે મનોરંજનમાં, કે સ્વાધ્યાયમાં, કે ગુરુની સેવામાં. પછી કે ધ્યાનમાં, કે મનોરંજનમાં, કે સ્વાધ્યાયમાં, અને કે ગુરુની સેવામાં.” સંન્યાસીઓ, માટે અહીં મનોરંજનનો અર્થ લિક્ષાપ્રાપ્તિ વગેરે કરવો, પાનાં અને ગોલ્ડ રમવું એવો નહીં. ધ્યાન અને એકાગ્રતા પછી સરળ મનોરંજન કરવાથી—વિષયપરિવર્તન કરવાથી મનને વધારે વિશ્રામ મળે છે. આમ ન કરાય તો મન થાકી જાય છે ને પછી કામ કરવાની ના પાડે છે. એટલે કે સમય ધ્યાનમાં, કે સમય સ્વાધ્યાયમાં ગાળવો. ધીરે ધીરે ધ્યાનનો સમય વધારતો જવું. શરૂઆતમાં અર્ધો કલાક રાખવો. બે મહિના

પછી ધ્યાનનો સમય વધારીને સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ એમ બે કલાક કરવો એક વર્ષ પછી દોઢ દોઢ કલાક કરો. ત્રીજા વર્ષે સવારસાજ બપોળે કલાક ત્રીસ વર્ષે ત્રણત્રણ કલાક આ તો સામાન્ય માણસો માટે છે, બહુમતી માટે છે પ્રગળ સ્વાસ્થ્ય-શક્તિવાળો અને સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળો તેમ જ નિષ્કામ અને સાચા દિલનો સાધક હોય, તો સાધનાના પદેતા વર્ષે જ ૭ કલાકનું ધ્યાન એકાસાથે કરી શકે છે. આવા ધ્યાનની માથે સાથે ઉપનિર્દેશ યોગવાસિકા, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અવધૂતગીતા વગેરે જેવા ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો પણ વાચતા રહેવું જોઈએ આવો સ્વાધ્યાય ખૂબ જ આનંદદાયક, ઉપકારક અને પ્રેરક થઈ પડે છે. રોજ ૭ કલાક સ્વ ધ્યાય અને ૭ કલાક ધ્યાન—એ ખૂબ જ લાભકારક ગણાય શ્રી અગ્નિદત્તી પદ્ધતિ આવી દત્તી એમના ભાઈ બારીદ્ર ધોય પણ આ જ રીત અજમાવતા મારી પણ આ જ પદ્ધતિ છે આ તમે અજમાવશો તો સનત ચોવીસ કલાકનું નિદિધ્યાસન પણ તમારા માટે સહજ થઈ પડશે તમારી સાધના જ તમને એ તરફ સહજ રીતે દોરી જશે.

૧૫ ધ્યાનનો સમય

ત્રણ વખત

[સવારે ૪ થી ૫ લગી]

સરજાતમા માત્ર બે જ વખત સાધનામાં બેસવું -- સવારે અને સાંજે. હાસ કે વર્ષ પછી તમારી માનસિક શક્તિ મુજબ સમય વધારીને તમે સાજના પહોરનો ૪ થી ૫ વાગ્યાનો ત્રીજો બેઠકનો

સમય પણ ઉમેરી શકો. પોંડીચેરીમાં શ્રી. અરવિંદના આશ્રમમાં સાધકો તથા વખત સાધનામાં જેસે છે. તમે ક્રમે ક્રમે સાધનાનો સમય વધારીને બુદ્ધિ કલાકનો કરી શકો છો. ઉનાળામાં બપોરે ધામ હોવાથી સાંજના પહોરની સાધનામાં તકલીફ થાય છે. એ ખોટ શિયાળામાં નિવારી શકાય. એ સમય ધ્યાન માટે ખૂબ જ અનુકૂળ છે. ધ્યાન માટે સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષીકેશ વગેરે સ્થળો ખૂબ જ સુંદર રહે છે. શિયાળો અને ઉનાળાનો પ્રારંભનો સમય શરૂ-આતના સાધકો માટે ઉત્તમ ગણાય. શિયાળામાં મન યાકર્તું નથી. એ વખતે સહેજ પણ યાકચા વગર તમે ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. એટલે જ તો શિયાળામાં પણ સાધુઓ ધ્યાન માટે હૃષીકેશ જ પસંદ કરે છે. ધ્યાનનો સમય ક્રમેક્રમે વધારતા જવો જોઈએ. આંચકાભેર અને ગમે તેમ વધારો ન કરી દેવો. એ વધારો ક્રમિક અને નિયમસર હોવો જોઈએ. સાધનાના સમય દરમિયાન યોગવિષયક અને અન્યથા પણ નાનામાં નાની વિગતો ખૂબ જ ધ્યાનથી અને બુદ્ધિપૂર્વક તપાસીને પછી જ અમલમાં મૂકવી જોઈએ. યોગના શિખરે તમારે ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, ડગડગ માંડીને આરોહણ કરવાનું છે. થોડા જ દિવસ સાધના કરીને તમારે એ છોડી દેવાની નથી જ.

૧૬. ધ્યાન

ચાર અગત્યનાં સૂચનો

નીચેનાં ચાર સૂચનો ધ્યાન માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં છે :

એકામતા

૧. ઓ અથવા ખીજન કોઈ મંત્રના માનસિક જપ સાથે તમારે મનને પોતાના લક્ષ્ય ઉપર એકામ કરી રાખવું જોઈએ. જો એ આધુ પાદુ દોડી જાય તો એને ફરીફરી પાદુ લાવીને ત્યાં જ એકામ કરી દેવું. સતત પ્રયત્ન કર્યો તો બધું બરાબર મળી જશે.

ભાવના

૨. શુદ્ધ અથવા સાત્ત્વિક ભાવના, સગ્રામ્ય ધ્યાનમાં તમને એવા ભાવનો અનુભવ થશે જોઈએ કે [પ્રકાશ, પવિત્રતા, આનંદ, જ્ઞાન આદિ] સત્ત્વનો પ્રવાહ તમારા હૃદયેવર્માથી તમારા તરફ વહી રહ્યો છે. અને નિર્ગુણ ધ્યાનમાં તમારે એવા ભાવ અનુભવવો જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વ પ્રકાર, પરમપૂર્ણતા આદિ છો.

સર્વભાવ (પ્રયત્ન)

૩ તમારા મન, હૃદય અને આત્મા દ્વારા સંપૂર્ણ ભાવનાથી તમારે ઈશ્વરો મનસિક જપ કરવો જોઈએ. જ સર્વવિદ્ ભજતિ માં સર્વમાયેન ભાસત (ગીતા ૧૪-૧૯)—આ સાધના સર્વભાવે, તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ દ્વારા થતી જોઈએ ઉપર્યુક્ત પ્રયોગનો અર્થ એવો છે કે ‘હે અર્જુન! એ સર્વવિદ્ બનીને પોતાની સર્વભાવના દ્વારા મને ભાજે છે.’ તમારા સમગ્ર આત્માને અનુભૂતિ થતી જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વવ્યાપક સૂક્ષ્મ પ્રજ્ઞા છો.

એક જ ભાવને સ્થાન

૪. તમારે આવીસે કલાક, સતત તમારા મનને આ અભ્યાસમાં જોડીને રાખવું જોઈએ.

૧૭. ધ્યાનમાં મુરકેલીએ.

સામાન્ય રીતે ધ્યાનના ખીજ કલાક દરમ્યાન તમસ પ્રવેશવા માટે છે ને જિંધ આવવા લાગે છે. જો પ્રાણાયામ ખરાબર વ્યવસ્થિત રીતે કરવામાં આવે તો આના ઉપર જીત મેળવી શકાય છે. મથૂરાસન અને શીર્ષાસન જિંધ અને આળસને દૂર કરે છે. પદાર્થો, ઇન્દ્રિયાઓ અને બહારના ખીજ વિચારો પશુ અવરોધક હોય છે. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વૈરાગ્ય, વિવેક અને શુદ્ધભાવના દ્વારા ઇન્દ્રિયાઓનો નાશ કરો. એમને મારી નાખો. કોઈ યોજના ના ઘડશો. ખોટી કલ્પનાઓ છોડો. એ ઇન્દ્રિયાઓને સંતોષવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. એમની અવગણના કરો. લાગણીઓને દબાવો. ઇન્દ્રિયાઓ સાથે રાગ ન ઢેળવશો. રાગ, મમત્વ અને લાગણીઓની ગેરહાજરીમાં ઇન્દ્રિયાઓનું કાર્મ વળતું નથી. પછી એ ઝોસરીને મરી જાય છે. અવરોધક વિચારોના કારણે શોધીને તેમને એક પછી એક નિર્મૂળ કરતા જાયો. મનનું ખરાબર નિરીક્ષણ કરતા રહો એકાતમા રહો. કોઈની સાથે લગશો નહીં. ધીરજ, ઉત્સાહ અને હિમત રાખો. ધ્યાનમાં બહુ જ રસ પડતો હોય ને આનંદ આવતો હોય તેમ જ એમ લાગતું હોય કે તમારો સારો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તો થોડો સમય ત્રિથાનો સ્વાધ્યાય પશુ છોડી દો. છેવટે તો અભ્યાસ પશુ એક વિષય થયો. ને ઈશ્વર કાર્મ પુસ્તકમાં નથી વસતો. એ તો પચકોપથી પર હોય છે. એને તો માન સતત ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. બાહ્ય જ્ઞાનવર્ધન એ ઘણીવાર સામાજિક સન્માન મેળવવા માટે જ હોય છે. માટે પડિતાર્મ છોડો. ઘણીવાર મન સાવ થાકી જાય છે, એવા સમયે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. મન પર ખોટો ભાર લાદશો નહીં. સાગરકિનારો, ગંગાતીર કે ખીજ કોઈ સારા

રહે, સંજોના લટાર મારવા નીકળો. ઝૂનું ગુંજન કરો. ઝૂનો અનુભવ કરો. ઝૂનું રટણ કરો. યોગ દિવસ માટે ધ્યાનનો સમય પડાડો. તમારી સહજશુદ્ધિ અને અંતરના અવાજનો ઉપયોગ કરતા રહો. મનની મઠનીપડતીના હાલનું નિરીક્ષણ કરતા રહો. હૃદય અને શોકના બે પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો મનમાં હમેશાં સામસામે વચ્ચા જ કરે છે. બ્યારે હીલાશ કે ખિન્નતા લાગે ત્યારે ચોપડી બંધ કરીને થોડીવાર લટાર મારવા નીકળી પડો. ઉચ્ચ, તેજસ્વી વિચારો કરો. તમે સ્વયં પૂર્ણ આનંદ છો એવો અનુભવ કરો. એટલું માદ રાખો કે આ બધા ઉપાધિધર્મો છે ન તેમની સાથે મુગ વસ્તુ આત્માને કાંઈ જ લાગતુંવળગતું નથી. એ ઉપાધિધર્મો અડપથી ઝોસરી જશે, ઘણીવાર અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની અંખના એકાગ્રતાને દડ કરે છે. તમે એ વિષે યોજનાઓ ઘડવા માંડશો. એ વખતે તમે એકાગ્ર તો હશો, પણ તમારા મૂળ લક્ષ્ય ઉપર નહીં. આતું જરાજર સાવચેતીપૂર્વક ધ્યાન રાખો અને મનને ત્યાંથી પાછું વાળી લો. ઘણા લોકો પ્રગાઠ નિદાને પણ બૂલથી સમાધિ માની લે છે. સમાધિ પૂર્ણ જ્ઞાનમય વારતવિક અવસ્થા છે, માટે આવી બૂલ ખારો નહીં. ધ્યાન દરમ્યાન જ્યારે મન સમતાની સાંત સ્થિતિમાં પ્રવેશી જાય અને એક પ્રકારના સઘન, અનિર્વચનીય આનંદનો અનુભવ થાય, ત્યારે જાણીને કે હવે તમે સમાધિમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. આ દશાને સ્થિર રહેવા દેજો, અસ્થિર ન કરી દેતા. શક્ય એટલો લાંબો સમય આ સ્થિતિ ટકે માટે તમારાથી થાય એટલો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરજો આ સ્થિતિની જરાજર નોંધ રાખજો. તમારી સાધનાની શરૂઆતમાં હાથ, પગ, કરોડરજી અને સમગ્ર શરીરમાં આંચકા આવશે. ઘણી વખત તો આવા આંચકા અસહ્ય હોય છે, પણ ગભરાશો નહીં, અકળાશો નહીં. આ કશું જ નથી.

એનાથી ઠાઠ તુકસાન નહીં થાય. શરીરમાં પ્રાણના નવા ફેરફાર અને જ્ઞાનતંત્રમાં નવી એતનશક્તિના પ્રાકટ્યને લીધે સ્નાયુઓમાં જે સંકોચન-પ્રસંબન થાય છે એના પરિણામે આવા આંચકા આવે છે. સાધનાને દારણે નાડીઓ વિશુદ્ધ થવાથી તમા પ્રાણ-પ્રવાહ સર્જાય છે, એટલું યાદ રાખવું જોઈએ. આવા આંચકા ઘોડીવાર પછી મટી જાય છે. ઘણીવાર ધ્યાનના સમય દરમ્યાન આખા શરીરમાં ધ્રુમરી રહે છે. આતું દારણ એ હોય છે કે પ્રાણ કરોડરજ્જુમાં ચર્ધને છેક મગજમાં પહોંચે છે, પણ એથી ગભરાશો નહીં. ધ્યાન બંધ ન કરી દેશો. તમારે આ બધી દશાઓમાંથી પસાર થવાનું જ છે; બફે આવા અતુલવ થાય ત્યારે સમજવું કે તમારો વિકાસ ચર્ધ રહ્યો છે. ખંતપૂર્વક આગળ વધો. આનંદ માણો. સાક્ષી, કૃતરથ, પ્રત્યગાત્મા, અંતર્યામી તરફથી અંદરથી મદદ મળવાની જ છે. આ બધી નવીન અનુભૂતિઓ છે. ઘણીવાર ધ્યાનથી માણસો ધ્યાન દરમ્યાન પ્રેરણા મેળવીને સુંદર કાવ્યો સર્જે છે. આવી કાવ્યપ્રેરણા મળે તો તમે પણ નોંધો.

૧૮. ભૂતપ્રતિબંધ

વિજયની ચાવી

[એક સાધકની વાત]

એક બ્રહ્મચારી એક સંન્યાસી પાસે બ્રહ્મવિદ્યા શીખવા મારે ગયો. એ સર્વ શ્રુતિઓ અને ધ્યાન પણ શીખ્યો. બે વર્ષ સુધી એ ધ્યાનને અભ્યાસ કરતો રહ્યો. સર્વ પ્રકારની સેવા દારા એ

શુરને પણ સતોષવાનો પ્રયાસ કરતો. બે વર્ષ પછી એને શુરએ પૂછ્યું, “તે દત્તાત્રેય, હવે તારી વૃત્તિઓ કેવી છે? તને શાંતિ મળી? મનને તે વધ્યું?” તને મનની એકાગ્રતા મળી? તારા મનની સ્થિતિ કેવી છે? મને રૂપદ્રુ હવે હું જાણું છું કે તારામાં આજન્મ, નિષ્કાલસતા, ચારિત્ર્ય આદિ સાધક માટે જરૂરી એવા સર્વ સદ્ગુણો છે.” દત્તાત્રેયે જવાબ આપ્યો, “શુરદેવ, હું તમને ખુલ્લા દિલે જ જાણું કહીશ, મારામાં એકાગ્રતા બિલકુલ છે જ નહીં. હું મારાથી માપ એવા બધા જ પ્રયત્નો કરું છું મારે ઘેર હેતો ત્યારે સારું દૂધથી આપનાર એક બેસની હું સંભાળ રાખતો, એટલે હવે પણ હું જ્યારે ધ્યાનમાં બેસું છું ત્યારે ચારી સામે બેંસ જ દેખાય છે આ માનસિક ચિત્રને મારી સામેથી દૂર કરવા હું બહુ પ્રયાસ કરું છું, પણ પત્તો લાગતો નથી. આ જ મોટી મુશ્કેલી છે એમથી શી રીતે બેગરવું એનો મને રસ્તો જાતાવવા કૃપા કરો.” શુરએ કહ્યું, “ઓ દત્તા! આને કહેવાય જૂતપ્રતિજ્ઞા આ જગતમાં દરેક વસ્તુના પાંચ ભાગ હોય છે નામ, રૂપ, અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિય. એ બેસતું નામરૂપ છોડી દે ને પછી જાદ રહેતા સચ્ચિદાનંદનું ધ્યાન કર.” દત્ત એ શુરઆરાધને અનુસરીને મોક્ષ પામ્યો.

૧૯. સંકલ્પ-વિકલ્પ

મનમાં ત્રણ પ્રકારના દોષ હોય છે: મળ, વિશ્લેષ અને આવશ્યુ વ્યામતેમ ભટકવારૂપી મનનાં જળાને વિશ્લેષ કહેવાય એમને દૂર કરવામાં આવે તો જ એકાગ્રતા કેળવાય, મેક્ષમૂલક સખે છે, આપણે પશિમવાસીઓને માટે એકાગ્રતા અશક્ય છે એવું કારણ

એ છે કે વર્તમાનપત્રો, તાર, ફાગળો વગેરે દ્વારા આપણાં મન જુદી જુદી દિશામાં ખેંચાયેલા જ રહે છે. ” તમામ ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક ચિંતનોમાં, નિદિધ્યાસનમાં અને ધ્યાનમાં એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनलब्धभूमिक्त्वानवस्थित-
त्वानि वित्तविक्षेपास्तेऽन्तरयाः ॥

(પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૩૦)

વ્યાધિ, માનસિક અકર્મણ્યતા, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, અવિરતિ ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિક્ત્વ, અનવસ્થિત્વ—આ નવ ચિત્તના વિક્ષેપ છે, વિપ્લ છે.

સતત પ્રયત્ન અને વિચાર દ્વારા બધી સૂક્ષ્મ અને જડ ઇચ્છાઓને મારી નાખો. ઉપાસના, યોગ, તાટક અને પ્રાણાયામ દ્વારા વિક્ષેપને દૂર કરો.

૨૦. ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રાંત

ચાંદેલી ઇન્દ્રિયો આરામ માગે છે. એટલે રાતના નિયમિત જાંઘ આવે જ છે ગતિ અને આરામ એ જીવનની નિયમિત ક્રિયાઓ છે. વાસનાના બળ દ્વારા મન ઇન્દ્રિયોની ગલીઓમાં ફરે છે. સાચું કહીએ તો ગાઢ નિદ્રા ભાગ્યે જ આવતી હોય છે. એ દરમિયાન પણ મનની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા ચાલુ જ હોય છે. એટલે જ તો ઘણીવાર જાંઘમાં પણ સારો આરામ નથી મળતો. એવો સાચો આરામ માત્ર ધ્યાનમાંથી જ મળે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારા ધ્યાનયોગી-

એને તો આસનમાં બેઠા હોય ત્યારે પણ ખરે વિશ્રામ મળે છે. ધ્યાન વેળા મન ખરાબર એકાગ્ર થવાથી એ જગતના પદાર્થોના દૂર ધર્ષને આત્માની નિકટમાં ગયેલું હોય છે અને પદાર્થોના અભાવને કારણે મનમાં રાગદ્વેષના પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો પણ નથી હોતા, એટલે જ તો એના પરિણામસ્વરૂપ સંપૂર્ણ ને હિમ્ય વિશ્રામમય, નકર, ચિરંજીવ, સાચા આધ્યાત્મિક આનંદનો અનુભવ થાય છે. માટે જ તમારે ધ્યાનનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ. તમારી જાતે અનુભવ કરો. પછી તમે મારી સાથે સહમત થશો જ. કાથીમાં એક યોગી છે, જેનું શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી ધરતીથી જીએ જાય છે. એ રાત્રે ઠંડી જીંધતો નથી. આખી રાત એ એક જ આસને બેસી રહે છે. એને ધ્યાનમાંથી જ સાચો આરામ મળે છે. જીંધનેા એણે હંમેશ માટે ત્યાગ કર્યો છે. જોકે સાધનાના છેક આરંભમાં તમને આવા આરામનો અનુભવ ન પણ થાય, 'કારણ કે શરૂઆતમાં તો જૂના અને નવા સંસ્કાર, ઇન્દ્રિયાશક્તિ અને સ્વભાવ, જૂની અને નવી ટેવો, નવો પુરુષાર્થ અને જૂની રીતસાત—આ બધાં વચ્ચે ઠીક ઠીક સંઘર્ષ ચાલે છે. મન રીતસર બળવો કરે છે. તમે જ્ઞાનની ત્રીજી જૂમિકા—તનુમન્સામાં પહોંચો અને મન સાવ સુદૃઢ થઈ જાય ત્યારે જ તમને ખરે આનંદ આવવા માંડશે. ધ્યાનના સાચા વિશ્રામમાં તમને ૧૦૦૦૦ બંગાળી રસ-શુભ્લાનો આનંદ આવશે. પછી ક્રમે ક્રમે ઘટાડીને તમે તમારી જીંધને ત્રણથી ચાર કલાક જોડતી કરી શકશો.

૨૧. ધ્યાનમાં સ્મરણ

જ્યારે સાધક વિષ્ણુના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરતો હોય ત્યારે તેના જીવાત્મા પોતાના સીમિત અસ્તિત્વને ખૂલી જઈને એ ધ્યાનમાં પૂર્ણતયાસ 'લગ્ન થઈ ગયેલો હોય છે. તો પછી એક પ્રશ્ન સ્વાભાવિક

રીતે જાગે છે કે ધ્યાનમાંથી જાઠ્યા પછી ધ્યાનના અનુભવોને યાદ કરનાર ક્યું તત્ત્વ એ વેળા જાગતું હતું? આનો જવાબ એટલો જ આપી શકાય કે એ વખતે સાક્ષી કહેવાતું આત્મતત્ત્વ જાગતું હતું.

આની સામે એવી દલીલ કરી શકાય કે વિપ્લુ વગેરે વિષયક વિચાર વાસ્તવમાં સમીચેલા હોય છે એટલે જીવ દ્વારા કરવામાં આવેલા ધ્યાનમાં મયેલા અનુભવનું રમરણ આત્મા શી રીતે આપી શકે? એ બનાવ બનતો ન્નેતાર સાક્ષી હતો એટલું જ કહી શકાય. આનો રદિયો એમ આપી શકાય કે બન્નેમાં પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે. કૂટરથ જીવ સાથે ભળી ગયેલો છે, છતાં એનાથી જુદો છે. આમ કૂટરથનો અનુભવ પાછળથી જીવને યાદ રહેતો હશે.

૨૨. કુંડલિનીજાગરણ

કુંડલિની એટલે કે દિવ્ય અગ્નિ એક એવી મૂળભૂત, વિરાટ, પાયાની શક્તિ છે કે જે મૂળાધારચક્રમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. એને મૂર્ધ અથવા કુંડલાકાર શક્તિ કહેવાય છે, કારણ કે એનો દેખાવ વળાંકયુક્ત હોય છે અને આ શક્તિને જાગ્રત કારનારા સાધકના શરીરમાં એ વાંકેચૂકે રરતે ચર્ધને ચઢે છે. જગતના સર્વ જડચેતન પદાર્થોના મૂળમાં આ શક્તિ હોય જ છે. એ અદ્ભુત, પ્રચંડ બળયુક્ત, અગ્નિમય, વિદ્યુન્મય શક્તિ છે.

કુંભક, આસન અને બંધ દ્વારા હઠયોગીઓ, રાજયોગીઓ, મૂળાધારચક્રના ધ્યાન દ્વારા, ભકતો ભક્તિ દ્વારા, જ્ઞાનયોગીઓ પૃથક્કરણાત્મક ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા, શુરૂની કૃપાદ્વારા, મંત્રયોગીઓ મંત્રદ્વારા આ કુંડલિનીને જાગાડી શકે છે.

એ જાગે છે એટલે પહેલાં તો મૂળાધારચક્રને ભેદે છે. વિવિધ ચક્રો ભેદીને એને ક્રમેક્રમે સહસાર સુધી લઈ જવી જોઈએ. મહિપુર-ચક્રને ભેદવામાં ઘણી મુશ્કેલી થાય છે. આ ચક્રમાં સાધકે ખૂબ જ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આ કુંડલિની જાગે છે ત્યારે યોગીનાં મનોમય ચક્રો સામે સુવર્ણતેજનો વિરાટ પુંજ દેખાય છે. એ અગ્નિમય પ્રકાશ સાધકના શરીરને એવો તો વીંટળાઈ વળે છે કે જાણે એને સંજગાવી દેશે. પણ આથી એણે ગભરાવું ન જોઈએ. કુંડલિનીનો રંગ તપાવેલા સોના જેવો હોય છે. વિવિધ ચક્રોમાં કુંડલિનીનો પ્રવેશ થાય તેમ તેમ યોગીને વિવિધ સિદ્ધિઓ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. પરમ અસય, દિવ્ય દષ્ટિ, માનસિક દર્શના, વિગ્નાનદર્શનો, સિદ્ધિઓ આધ્યાત્મિક આનંદ એ એવી નિશાનીઓ છે, જેના ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે કુંડલિની જાગી છે.

૨૩. એકાગ્રતા

[સોહમ સાધ]

પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે બીજા કોઈ પણ સુખાસનમાં બેસો. ગુરુ અને ગણેશને પ્રમાણુ કરો. [ૐ શ્રી સતગુરવે નમઃ, ૐ શ્રી ગણેશાય નમઃ] આસનમાં, હાથ્યાથાથ્યા વગર, સ્થિરતાપૂર્વક બેસો. તમારા આસપ્રધાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ૭૫ રોજ ૨૧,૬૦૦ વખત સોહમ મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરે છે. યોગની દૃષ્ટિએ માથુસનું આધુ તેનાં વર્ષોમાં નહીં પણ તેના આસપ્રધાસની સંખ્યામાં મપાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા તમારા 'સોહમ' આસ બચે છે અને એ રીતે તમારું આધુધ્ય સંખ્યાય છે. તમે હીર્ણુ બનો છો. તમે જરાબર ધ્યાનપૂર્વક જોશો તો ખ્યાલ આવશે કે

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ‘સો’ એવો અવાજ થાય છે તે બહાર કાઢતી વખતે ‘હ’ એવો શબ્દ નીકળે છે. ઝં એ શ્વ સનો પ્રાણ છે, આત્મા છે, જીવન છે, આને છૂટો પાડીએ તો સઃ અહમ્—તે જ હું છું—એવો ધ્વનિ મળે છે. સોહમ્ એટલે જ હું તે જ છું, હું બ્રહ્મ છું. આ શબ્દમાંથી સ અને હ કાઢી નાખવાથી ઝં બાકી રહે છે. હવે એ ઝંકારયુક્ત શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, બીજા કશાનોય વિચાર ન કરશો. પછી તમારા ખ્યાલમાં આવશે કે જેમ જેમ એકાગ્રતા વધતી જાય છે તેમ તેમ શ્વાસની ગતિ ધીરે ધીરે મંદ થતી જાય છે. શ્વાસ અંદર લો ત્યારે મનોમન ‘સો’ શબ્દનો ઉચ્ચાર કરો અને રચક કરો ત્યારે મનોમન ‘હમ્’ ઉચ્ચારો. ધીરેધીરે આ ‘સોહ’ શબ્દ પણ ઓસરી જશે તે તમે પૂર્ણ ધ્યાનમગ્ન—તસ્મિન્નિત—અવસ્થામાં ડૂબી જશો. તમે એકદમ શાંત અને આનંદમય બની જશો. તમારો પરમ દિવ્યાનંદમય શાંતિમાં પ્રવેશ થઈ જશે.

૨૪. ધીરજ

એકાગ્રતાની એક રીત

પાનાંની એક રમત છે. એ એક જ માથુસ દ્વારા રમી શકાય છે. આ રમત દ્વારા તમે મનની ધીરજ કેળવી શકો. ઉપરાંત, જપ અને સ્વાધ્યાય પછી થાકેલા મન માટે પ્રવૃત્તિના પરિવર્તનને કારણે એ સુંદર મનોરંજન પણ પૂરું પાડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આ વધારે ઉપયોગી થઈ પડે. બારેબાર કલાક સાધના, સ્વાધ્યાય કે જપ મુશ્કેલ છે. મન થાકી જાય છે. વિરોધી પ્રવૃત્તિવાળા અને ક્રૂરી ક્રૂરી મનોદસાવાળા માથુસો સાથે વ્રાત કરવા કરતાં મુશ્કેલ

સાધકે આ રમતમાં યોગે સમ્ય ગાળવો જોઈએ. સામાન્ય માણસોને આ રમતનું રહસ્ય નહીં સમજાય. આનાથી ધીરજ અને એકાગ્રતાવૃત્તિ ધડાય છે. ઉર્ધ્વરાત્રિ, વિરોધી વૃત્તિવાળા માણસોની સંગ કરતાં આ રમત વધારે સારી છે રાજસિક મનને વાતો કરવી ગમે છે, એટલા માટે એ અન્યનો સંગ ક્ષત્ર છે. પણ સાધકને નિર્ધિક વાતો કરવાની છૂટ નથી હોતી. એણે શક્ય એટલા એકલા જ રહેવું જોઈએ. પણ વાત કરવી ને કાઠની સાથે જાળવું—આ બે આનંદમાથી એને અળગો રાખવામાં આવે છે ત્યારે શરૂઆતમાં તે સાધકને એ ગમતું નથી હોતું એટલે ધ્યાનમાંથી જિલા ચયા પછી એને યાદનો અનુભવ થતો હોય તો મનોરંજન માટે એ આ રમતનો આશરો લઈ શકે છે, પણ ધ્યાનમાં ખરો આનંદ આવવા માટે, રસ પડે અને લાગે સમય ધ્યાનમાં બેસવાને ટેવાઈ જવાય એટલે આ રમત એણે છોડી દેવી જોઈએ. આમ તો આ રમત દરેકે જાણવી જોઈએ. તેનાથી મિત્રોની ગેરહાજરીમાં તમને એકબી નહીં લાગે. પાનાની નવ હાર બનાવવી. ગમે તેમાંથી ગમે તે હારમાં પાતું લઈ જવાય. પણ શરત એટલી કે સરવાળો નવ કરતા ન વધવો જોઈએ. એકઠો, બાદશાહ, રાણી, ગુલામ—એ બધાં ક્રમસર આવે એવી રીતે બોલવણી કરવી જોઈએ બધા પાનાને ક્રમસર, રંગવાર પણ બોલવી શકાય. આ સાદી રમત છે, પણ મનને આનંદ આપશે.

૨૫. પ્રજ્ઞાકોરવૃત્તિ

વિવેક, ચૈરાગ્ય, 'વડસપત્ત' અને 'મુમુક્ષુ' એમ સાધનચતુષ્ટય દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થીજી તેમને 'તત્ત્વમસિ', 'અહ' પ્રજ્ઞાસ્થિ આદિ મહાજાકથોમાં એવણે જ્ઞાન વિશુદ્ધ અને 'સાત્ત્વિક' અને 'અંતઃ'

કરણમાં બ્રહ્માકારવૃત્તિ જન્મે છે. આ સાત્ત્વિક અંતઃકરણનું પરિણામ હોય છે. આને વૈદિક પરિભાષામાં મહાવાક્યજન્ય, સત્ત્વગુણકાર્ય, અંતઃકરણપરિણામ કહે છે. શ્રુતિઓના શ્રવણમાંથી એ પ્રગટે છે. એ સત્ત્વગુણનું પરિણામ હોય છે. અંતઃકરણમાં એ પરિવર્તન પ્રગટે છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિને અખંડાકારવૃત્તિ, તદાકારવૃત્તિ, આત્માકારવૃત્તિ, સ્વરૂપાકારવૃત્તિ વગેરે નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ વૃત્તિ પ્રકાશે છે ત્યારે વિષયાકારવૃત્તિ ઓસરી જાય છે. મનને બ્રહ્મમાં રિથર કરીને બ્રહ્માકારવૃત્તિનું સાતત્ય રાખવું એને સાધના કહે છે. યાની માટે બ્રહ્માકારવૃત્તિસ્થિતિ એ સમાધિ છે. સતત ચોવીસે કલાકના નિદિધ્યાસન દ્વારા એ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિ જ મૂળ અજ્ઞાન કે મૂળ અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

સાધના

વિષયાકારવૃત્તિને બ્રહ્મકારવૃત્તિમાં પરિવર્તિત કરી દો.

મનોમન ઉચ્ચારના જપ દ્વારા અનંતતાનો અનુભવ કરવા માટે ધ્યાન વખતે પ્રયત્ન કરવામાં આવે ત્યારે બ્રહ્માકારવૃત્તિ પ્રગટે છે.

૨૬. ઇચ્છાશક્તિનો અર્થ

એનું ઘડતર કેમ થાય?

ઇચ્છાશક્તિનો કું આછો ખ્યાલ જ, આપીશ. ઇચ્છા એ પ્રયત્ન આત્મશક્તિ છે. એ આત્મભૂજ, પરાશક્તિ છે. એ બ્રહ્મનું ચેતન્યશીલ, ક્રિયાશીલ પાતું છે. એ ઈશ્વરનું માધ્યમ છે. ઈશ્વરને

પોતાની સીતા માટે માત્ર બ્રહ્મસંકલ્પ જ કરવાનો હોય છે, એવા સંકલ્પમાત્રથી બ્રહ્મણી સર્જાય છે. આટલું બાદ રાખશો તો તમે ધાગી મુશ્કેલીઓમાંથી જીગરી જશો. વાસ્તવિક ઇચ્છાશક્તિ એટલે દુઃખથી ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ અને એટ્ટાઓનો ત્યાગ. એને ઇચ્છામાં કોઈ પ્રયત્ન કરવાનો હોય નહીં અને એની ઇચ્છા દી નિષ્પન્ન થાય પણ નહીં, ઇચ્છાશક્તિના આદેશ ગ્રીહીતે અનુસરવા માટે પાંચેય પ્રાણ ગુણામની જેમ તત્પર હોય છે. પ્રમળ ઇચ્છાશક્તિ હોય તો તમે ગમે તે કરી શકો. તમારા માટે અશક્ય કશું રહે જ નહીં. ઇચ્છાશક્તિને માટે મુશ્કેલ કશું જ નથી હોતું.

બોદી ઇચ્છાઓ છોડો, એમનો મૂળમાંથી નાશ કરો. ઇચ્છા અને લાગણી એ બન્ને સંકળાયેલાં હોય છે. લાગણીના અભાવે ઇચ્છા કશું જ ન કરી શકે, માટે લાગણીને પણ નિર્મૂળ કરો. આ લાગણીઓ જ તમને સાસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં ખેંચે છે. એ જ તમને ગતિ આપીને દોડાવે છે. તમામ લાગણીઓ છેરે તો રાગદ્વેષમાં જ પરિણમે છે. આ બન્ને પ્રવાહોનો નાશ કરો. સતત વિવેક, વૈરાગ્ય અને વિચાર, શમ, દમ, પ્રાણાયામ, સ્વત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને નિદિધ્યાસન દ્વારા આ ઇચ્છાઓ અને લાગણીઓને નિર્મૂળ કરવાની પ્રક્રિયામાં મદદ મેળવો. બ્રહ્મભાવના, સિવોહ-ભાવના, અહં બ્રહ્માસ્મિ ભાવના વગેરે ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે. તિતિક્ષા અને પ્રયત્ન ધીરજ એ બન્ને ઇચ્છાશક્તિને દૃઢ કરે છે. ઇચ્છાશક્તિ પ્રમળ અને વિશુદ્ધ થાય પછી એનો ઉપયોગ કરવાનો શરૂ કરો. શરૂઆતમાં સાદા ઇચ્છાઓમાં એનો ઉપયોગ કરો. એમાં નિષ્પન્ન જાઓ તો અકળાશ નહીં. ધીરજથી રાહ જુઓ. ઇચ્છાશક્તિનો વિજય થશે જ.

૨૭. સાધના ચાલુ રાખો

અહ્ય અનુભવ થવા માટે કે તરત સાધના બંધ કરી દેશો નહીં. જૂમા—નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં સંપૂર્ણતયા તમારી સ્થિતિ થાય ત્યાં લગી સધન સાધના સતત ચાલુ રાખો. આ બધું જ અગત્યનું છે. જો સાધના બંધ કરીને સંસારમાં બળવાનું શરૂ કરશો તો પતન થવાનો પૂરતો ભય છે. એનો પ્રત્યાઘાત ભયકર થશે. આવા દાખલાઓનો ચાર નથી. આ રીતે અસખ્ય માણસો ખરબાદ થઈ ગયા છે. થોડા અનુભવથી સંપૂર્ણતા અને પૂર્ણ સલામતી નથી મળી જતી. લૌકિકતાથી વેચાઈ ન જશે. પત્ની, બાળકો, માતાપિતા, મિત્રો, સંબંધીઓ—એ બધાનો ત્યાગ કરવો સહેલો છે, પણ કીર્તિ અને પ્રતિષ્ઠાના મોહનું નિવારણ મુશ્કેલ છે. આ બેય આકર્ષણો પાછા બૌદ્ધિક આનંદનો અંચળો પહેરીને આવે છે, માટે જ હું તમને આ વિષે ગંભીર ચેતવણી આપુ છું. જે પોતાના સર્વ મુખો પોતાના આ મામાથી જ મેળવી લે છે એ આવી ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ પાછળ પડે જ નહીં. લૌકિકવાદી સંસારી માણસ માટે સંસાર બહુ ભય ભાસે છે, પણ બ્રહ્માત્મા માટે તો એ તણખલા સમાન છે. બ્રહ્માત્માને મન આ જગત ચૂન્ય, પરપોટો, ખિંટું, રાઈનો દાણો, સાવ તુચ્છ, સાવ નિરર્થક જ હોય છે. માટે જ તો જોડો વિચાર કરો. ક્ષુદ્ર વસ્તુઓની અવગણના કરો. દૈવ્ય સાધનામાં સ્થિર થાઓ. અંતિમ દિવ્ય પરમાનંદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં લગી સાધના અટકાવશો નહીં. હમેશાં બ્રહ્માકાશરૂપિમાં જ સ્થિતિ ન થાય ત્યાં લગી સાધના ચાલુ રાખો.

ભાગ ૩

વાસ્તવિક ધ્યાન

૨૮. ભેંસ ઉપર ધ્યાન

[એક સાધકની કથા]

પવિત્ર નમીદાના કિનારે ઝંકારેશ્વરનો કૃષ્ણચૈતન્ય નામનો બહારી રામ આચાર્યની પાસે ગયો અને તેમને ધ્યાન શીખવવાની વિનંતી કરી. રામ આચાર્યે કહ્યું, “હાથમાં ખંસીવાળા અને પદાસનસ્થ કૃષ્ણની મૂર્તિનું તારા હૃદયકમળના સૂર્યમાં ધ્યાન ધર અને પેલા વિખ્યાત કૃષ્ણમંત્ર ‘ઐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય’નો માનસિક જપ કર.” કૃષ્ણચૈતન્યે કહ્યું, “શુરુજી, મારું મગજ બહુ જડ છે. મારાથી આ જપ કરવાનું મુશ્કેલ છે મંત્ર ખૂબ જ સામો છે. મને કોઈ સહેલી પદ્ધતિ બતાવો.”

રામ આચાર્યે કહ્યું, “તું ગલરાઈશ નહીં. હું તને સરળ રસ્તો પાડી બતાવું. જે સણગ બાલકૃષ્ણની એક નાની મૂર્તિ તારી સામે ગ્થાપિત કરીને પદ્મ સનમા બેસજો. આ મૂર્તિ તરફ ધ્યાનપૂર્વક જોજો એના હાથ, પગ વગેરે અંગોનું મરાગર નિરીક્ષણ કરજો. ખીજા કોઈ પદાર્થ તરફ જોવાનું નહીં.” કૃષ્ણે કહ્યું, “શુરુજી, આ તો વધારે મુશ્કેલ થયું. પદ્મ સનમા બેસવાથી જળ થો ને પગ દુખે. પાછા એકામ ચેત્તે એસીને મૂર્તિના વિવિધ અંગોનું નિરીક્ષણ કરવાનું. મારાથી એકાસાથે જે કામ થતા નથી, ને હું એકાસાથે જે વસ્તુ યાદ રાખી શકતો નથી. શુરુ મહારાજ! મને ક્ષાવ સહેલામાં સહેલો રસ્તો બતાવો.”

પછી રામ આચાર્યે તેને તેના પિતાનો ફોટો નજર સામે રાખવાની સલાહ આપી. એણે એ પણ ના પાડી. તો આચાર્યે પૂછ્યું, “તને ગમે શું?” “મારા ઘરની એક સરસ બેંસ. એ મને બહુ છે. હું એને કાણવાર પણ બૂલી શકતો નથી.” રામ આચાર્યે કહ્યું, “બહુ સરસ. આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે એકાંત ખંડમાં જઈને આ બેંસનું ધ્યાન ધર્યા કર. ખીજા કશાનો વિચાર કરવાનો નથી. માત્ર આટલું જ તારે કરવાનું છે.”

કૃષ્ણચૈતન્યને તો આનંદ થઈ ગયો. પરમ મગ્ન હૈયે ખંડમાં પ્રવેશીને એણે એકાગ્રચિત્તે બેંસનું ધ્યાન ધરવાનું શરૂ કરી દીધું. સતત ત્રણ દિવસ એકી આસને બેસીને એ ધ્યાન કરતો જ રહ્યો. એને ખોરાક લેવાનું પણ યાદ ન આવ્યું. પોતાનું શરીર અને આસપાસના વાતાવરણનું પણ એને લાન ના રહ્યું. બેંસના રૂપમાં એ એટલો બધો ડૂબી ગયો હતો. ત્રીજે દિવસે રામ આચાર્યે ખંડમાં પ્રવેશીને જોયું તો કૃષ્ણચૈતન્ય હજી પણ બેંસ ધ્યાનમાં બિતરી ગયો હતો. મોટા સાદે એમણે કહ્યું, “અરે કૃષ્ણચૈતન્ય! હવે કેમ લાગે છે? હવે બહાર નીકળીને ભોજન કરી લે.”

પેલાએ કહ્યું, “મને બહુ આનંદ છે. આપનો આભાર. મને ગજમનું ધ્યાન લાગી ગયું. પણ હવે મારાથી બહાર નહીં અવાય. હું બહુ મોટો થઈ ગયો છું. મારા માથે મોટાં શીંગડાં બિગ્યાં છે. આ નાના દરસજનમાથી હવે મારાથી બહાર નહીં નીકળાય. મને બેંસ બહુ ગમે છે. અરે, હવે તો હું સ્વયં બેંસરૂપ બની ગયો છું.”

રામ આચાર્યે જોયું કે કૃષ્ણના મનમાં ખરાબર એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ ગઈ છે અને એ સમાધિ મેળવવા માટે લાયક થઈ ચૂક્યો છે. એમણે કહ્યું, “કૃષ્ણ! હું બેંસ નહીં. આ બેંસના નામરૂપને

પુ" હવે જુલો જા અને એ બેંસને પાર રહેલા તારા સાચા સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદતત્ત્વનું ધ્યાન કર." કૃષ્ણે પોતાની રીત બદલી, શુરહેવના માર્ગદર્શનને અનુસર્યા અને તેના જીવનધ્યેય મુક્તિને પ્રાપ્ત કરી.

તમને જે વધારેમાં વધારે ગમતું હોય તેનું ધ્યાન ધરો.

ઉપરની કથા સમજાવે છે કે પોતાને ગમતા વિષયનું ધ્યાન કરવું સરળ હોય છે.

અભિમતધ્યાનદ્વારા (યોગસૂત્ર, ૧-૩૯) *

અથવા તો પોતાને ગમતી વસ્તુના ધ્યાન દ્વારા.

ઉપરની કથા અને આ સૂત્ર એક જ સત્ય સમજાવે છે. પતંજલિ ઋષિ ધ્યાનની વિવિધ રીતો સૂચવે છે. "હૃદયકમળમાં વસનારા પૂર્ણાનંદમય ચૈતન્યનું ધ્યાન કરો... નિર્મળ હૃદયનું ધ્યાન કરો... નિદ્રામાં મળતો જ્ઞાનનું ધ્યાન કરો..." ને છેલ્લે આ સૂત્ર આપ્યું: "તમને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરો મનને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરવાનું સરળ બની રહે છે.

૨૯. ગુલાબના ફૂલનું ધ્યાન

ધારણા એટલે ઠોઠ નક્કર પદાર્થ અથવા અમૂર્ત વિચાર ઉપર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન એટલે જેના ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થયું હોય તેના વિષે સતત, અખંડ, અનર્ગલ, અરખસિત વિચાર. શર્યાતમાં. નહીં તેજાવેલા મન માટે ઠોઠ પદાર્થ ઉપરનું સધન

ધ્યાન ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. ધ્યાન માટે જ ખાસ અલગ રાખવામાં આવેલા ખંડમાં પદાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસી ને ગુલાબ કે અન્ય કોઈ ફૂલના રંગ, આકાર, પાંદડીઓ, કોષ, દાંડલી વગેરેનું ધ્યાન કરો. ગુલાબજળ, અત્તર, એસેન્સ, ગુલકેન્દ્ર ઇત્યાદિ ગુલાબની ખનાવટો વિષે જ વિચાર કરો. ગુલાબના વિવિધ ઉપયોગોનો વિચાર કરો. તે આંખમાં અંજલય છે, ગુલકંદમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે, ભગવાનને ચઢાવાય છે, માળા બને છે, શરીરને ઠંડક આપે છે. ગુલાબ ક્યાં જીગે, ક્યાં વધારે મળી આવે એવા એવા—પણ માત્ર ગુલાબ વિષેના જ—વિચાર કરો. એ સિવાયનો કોઈપણ વિચાર મનમાં પ્રવેશવા દેશો નહીં. આ પદ્ધતિ દ્વારા પણ મન નિર્ગુણ વિચાર ઉપર ધ્યાન કરવા માટે લાયક બને છે. આ સાધના રોજ સવારે પાંચ વાગે અરધો કલાક એક માસ માટે કરો.

૩૦. ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન

તમારા ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશીને પદાસન પર બેસો. ગાંધીજીનું કેવડપ, જીંચાઈ, રંગ વગેરે વિષે વિચાર કરો. ઈંગ્લેન્ડમાં એમણે લીધેલું શિક્ષણ, આફ્રિકામાં વહીલાત, ત્યાં રાજદારીપ્રવૃત્તિઓ, ભારતમાં અસહકારની ચળવળ, અરબો, ખાદી, ખાદીપ્રચારનું કાર્ય, હિંદુમુસ્લિમ એકતાનો પ્રયાસ, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, ઉચ્ચ આદર્શ, પૂર્ણ ત્યાગમય અને તપસ્વી જીવન, આદારસંયમ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય માટેના સતત પ્રયત્નો, વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પણ અહિંસા અને સત્યનો આદર્શ, પત્રકારત્વમાં ઠસાયેલી ઠસમ, ગુજરાતી અને અંગ્રેજી ભાષાઓને પ્રદાન, સાચા કર્મ-

‘યોગીનું’ ધડનર કરનારા સાજરમતી આશ્રમની સ્થાપના, દદ કચ્છા-
સક્તિ અને ખીજ સદ્ગુણોનો વિચાર કરો, આ સિવાય ખીજ
કોઈ વિચારને મનમાં ઊગવા ન દેશો. મન કદાચ બહાર દોડી
જાય તોપણ એને ઝાકીને પાછું લાવો ને ઉપરના વિચારોમાં
જ કેન્દ્રિત કરો. જે મહિના સુધી આનો રોજ અર્ધા કલાક
અભ્યાસ કરો.

૩૧. ભજનો ઉપર ધ્યાન

તમને સંગીતનો શોખ હોય તો રોઈ એકાંત જગાએ જઈ
હૃદયના ઊંડા ભાગમાંથી, તૃપ્તિ યાય ત્યાં સગી તમને મન
રાગરાગિણી ગાઓ, ભૂતકાળ અને વર્તમાનનું વાતાવરણ સદંતર
ભૂલી જાઓ, આ બધું સરસ રીત છે. સરસ સ્તોત્ર, પ્રાર્થનાઓ,
ભજન કે દર્શનમંથ પસંદ કરો. તુકારામના અભંગ, અખાના
છાંદા અને ભજન, તામિલ લાપામાં તૈમના સ્વામીના ભજન,
હિંદીમાં અલ્લાનંદમાળા—આ માટે ખૂબ સરસ રીતે કામમાં
આવશે. બંગાળના વિખ્યાત સંત રામપ્રસાદે આ રીતે સાક્ષાત્કાર
કર્યો હતો. એમના ભજનો આખા બંગાળમાં ગવાય છે. રાવણે
પોતાના આત્મરાગ તંતુવાદ બનાવીને અને તેના ઉપર સામગ્રાન
ગાઈને ભગવાન શિવને પ્રસન્ન કર્યા હતા. શેઃસધિયરે સંગીત
વિષે શુ કહ્યું છે એ જુઓ :

‘જેના હૃદયમાં સંગીત ન હોય, તે જ સંગીતની સ્વરસાધના-
થી હથી ન ઊઠે. હોય એવો મણસ જડતા અને વિશ માટે જ
સાવક હોય છે, એની આત્મગતિ સાવ જડ અને એનો પ્રેમ
અધારમય હોય છે. એવા માણસનો વિશ સ ન કરવો.’”

ભજનગાનમાં લીન થઈ, જવાથી તમે મનને ખૂબ જ સરળતાથી પદાર્થો તરફથી પાંતું વાળી શકશો. સંગીત મનને ઉન્નત કરીને તેને વિકસાવે છે. એવા વિકસિત મનને સગ્રથ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું સાવ સરળ બની જાય છે. આમાં જરૂર છે સંગીતમાં રુચિ અને દૃષ્ટિની અને એ સાથે વિશુદ્ધ હૃદય અને એકાગ્રતાના અભ્યાસની.

૩૨. ગીતાના 'શ્લોકો' ઉપર ધ્યાન

[વિચારોની અસ્ખલિત ધારા]

ભગવદ્ગીતાના કેટલાક શ્લોકો કંઠસ્થ કરી લો. આસનમાં બેઠા પછી એ શ્લોકોનું મનોમન રટણ કરો. ખીજા અધ્યાયમાં આત્માની અમરતા વિષેના કેટલાક શ્લોકો છે (૧) આ વિચારોની ધારા ઉપર તમે એકાગ્રતા રેળવીને ધ્યાન કરી શકો. (૨) એમાં આવતા સ્થિતપ્રજ્ઞવર્ણનના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૩) છઠ્ઠા અધ્યાયમાં યોગના પ્રજ્ઞાવ વિષેના શ્લોકોમાં આવતા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. (૪) એ જ અધ્યાયમાં સમતા ઉપરના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૫) ૧૩ માં અધ્યાયમાં શાંતી વિષે, (૬) ૧૬માં અધ્યાયમાં દૈવી સંપત્તિ વિષે, (૭) ૧૦ માં અધ્યાયના 'વિભૂતિવર્ણન' વિષે, (૮) ૧૧માં અધ્યાયના 'વિશ્વરૂપદર્શન' વિષે, (૯) ૧૨માં અધ્યાયના 'મને પ્રિય ભક્ત' વિષે, અને (૧૦) ૧૪માં અધ્યાયના 'ગુણાતીત' વિષેના વિચારો ઉપર ધ્યાન કરો મેં તમને ૧૬સ વિચાર દર્શાવ્યા. એમાંથી તમને સહુથી વધારે બમે તે પસંદ કરો. [જુદા જુદા દિવસે] તમારે ધ્યાન માટે વિચાર બદલવા હોય તોપણ બદલી શકો.

૩૩. વિરાટ ઉપર ધ્યાન

વિરાટ પુરુષ

- ૧ આકાશ [સ્વર્ગ] તેનું મસ્તક છે.
- ૨ પૃથ્વી તેના પગ છે.
- ૩ દિશાઓ તેના હાથ છે.
- ૪ સૂર્ય ને ચંદ્ર તેની આંખો છે.
- ૫ વાયુ તેનો શ્વાસ છે.
- ૬ અગ્નિ તેનું મુખ છે.
- ૭ ધર્મ એની જાતી છે.
- ૮ અધર્મ એની પાઠ છે.
- ૯ ધાસ અને વેલા તેના ઠેચ છે.
- ૧૦ પર્વતો તેનાં અસ્થિ છે.
- ૧૧ સાગર તેની અંજુનલિકા છે.
- ૧૨ નદીઓ તેની શોણિત-ધમનીઓ છે.

તમારા ધ્યાનખંડમાં પદ્માસનમાં બેસો. રોજ અડધો કલાક ઉપરના વિચારોનું ધ્યાન કરો. શરૂઆતના છ માસ માટે આ સધન ધ્યાન છે. પછી મન વિકસિત થશે. પછી રામ, કૃષ્ણ કે શિવની મૂર્તિનું સચુથું ધ્યાન કરો. આવી ધ્યાનસાધના એક વર્ષ ચલાવો. પછી બ્રહ્મનું નિર્ગુણ ધ્યાન કરો. ધ્યાનના આવા, અને બાટલા લાંબા અભ્યાસ પછી મન એટલું તૈયાર થઈ જશે કે અમૂર્ત પદાર્થ, વિચાર કે બ્રહ્મનું ધ્યાન એના માટે સાવ સરળ બની જશે.

૩૪. સગુણધ્યાન

સગુણધ્યાન એટલે કોઈ દ્રવ્ય પદાર્થ ઉપર ધ્યાન કરવું તે તમને ગમતા દેવની કોઈ મૂર્તિ પસંદ કરો અથવા તમારા શુરુના માર્ગદર્શનને અનુસરો. એ તમને તમારા ઇષ્ટદેવતા વિશે માર્ગદર્શન આપશે. ઇષ્ટદેવ તમને મદદ કરશે, આગળ દોરશે. બાણાવળી શરૂઆતના અભ્યાસ વખતે સદૃશ્ય તરીકે મોટો પદાર્થ રાખે છે. પછી મધ્યમ કદનો ને છેવટે સદૃશ્યવેધ માટે એ નોની અને સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ પસંદ કરે છે. એ જ રીતે ધ્યાનયોગના સાધકે શરૂઆતમાં સગુણ ધ્યાનથી અભ્યાસ આરંભવો અને મન ટેળવાતું જાય તેમ ક્રમેક્રમે નિરાકાર, નિર્ગુણ ધ્યાન પર જવું. નક્કર પદાર્થ પરના ધ્યાનને સગુણ ધ્યાન કહેવાય. નિર્ગુણ ધ્યાન તે નામરૂપવિહીન વિચાર પરનું ધ્યાન છે. સગુણ ઉપાસનાથી વિશેષ દૂર થાય છે. શરૂઆતના ત્રણથી ૭ માસ માટે કોઈ સારા ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. પદ્માસનમાં બેસો. ચિત્રને તમારી સામે મૂકો ને આગળ દર્શાવ્યું હતું તેમ ત્રાટક કરો. એ વખતે તે દેવતાનો કે તમારા ઇષ્ટદેવના મંત્રનો જાપ કરો. એ દેવના સદ્ગુણો અને લાક્ષણિકતાઓને વિચાર કરો. એમનામાંથી તમારામાં સાત્ત્વિક શુભોને પ્રવાહ વહી રહ્યો છે એવો સ્પષ્ટ અનુભવ કરો. એ શુભો તમારામાં એકરૂપ થઈ રહ્યા છે એવું અનુભવો. આ થઈ શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક ભાવના. તમે પૂરી નિષ્ઠાથી સાધના કરતા હશે તો એકબે વર્ષમાં જ તમને તમારા ઇષ્ટદેવનાં દર્શન થશે.

પહેલાં વિરાટ પર ધ્યાન કરો, પછી સગુણ ધ્યાનમાં જાઓ. છેવટે નિર્ગુણ ધ્યાન કરો.

૩૫. વિષ્ણુનું ધ્યાન

ધ્યેયઃ સદા સવિતૃગણ્ડમધ્યર્તો
 નારાયણઃ ॥ મહાસિંગાસનસમ્નિવિટઃ ।
 મેઘુરવાન્ મન્દરકુણ્ડલાન્ ત્રિરીટી
 હારી હિરણ્યવપુર્ણત્રણચક્રઃ ॥

સૂર્યમંડળના મધ્યમાં કમળના આસન ઉપર વિરાજેલા, હાથે બાણબંધ અને કાને મકરાકાર કુંડળથી શોભતા, મસ્તકે ઉપર દેહીપ્રમાણ મુકુટ, કંઠમાં હારવાળા, ગળહળતા સુવર્ણમય સ્વરૂપવાન, શંખચક્રાદિ આયુધો ધારણ કરનારા, સર્વ જન્મતને ત્રેરનાર અંતર્યામીરૂપ નારાયણનું હ્રમેશાં ધ્યાન કરો.

૩૬. ગાયત્રીનું ધ્યાન

ॐ મૂર્ધ્ન્યઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નાં પ્રચોદયાત્ ।

ૐ - બ્રહ્મ

મૂર્ - પ્રાણરૂપ

સ્વઃ - દુઃખનાશક

૧૨૫ - સુખસ્વરૂપ

તત્ - બ્રહ્મ

સવિતુર્ - બ્રહ્મા - (સર્વક - ધર્મર)

વરેણ્યમ્ - ઉત્તમ (આરાધનયોગ્ય)

ભર્ગો - પાપનાશક

દેવસ્ય - જ્ઞાનસ્વરૂપ

ધીમહિ - અમે ધ્યાન કરીએ છીએ

ધિયો - બુદ્ધિને

યો - જે

નઃ - અમારી

પ્રચોદયાત્ - તેજસ્વી કરો.

“વિશ્વના સર્જક, આરાધનાયોગ્ય, પાપનાશક ઈશ્વર અને તેમના તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરો.”

આ છે બ્રહ્મગાયત્રી મંત્ર. ગાયત્રી એ વેદોની પદમ પવિત્ર માતા છે.

સૂર્યોદય પહેલાં સ્નાન કરીને તમારા ધ્યાનખંડમાં જાઓ. અગરળત્તી પ્રગટાવો. પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખે પદ્મ સનમા બેસો. ને તમારાથી જપાય એટલો વધારે આ મંત્ર જપો. છેવટે ૧૦૮ વાર તો જપો જ. ગાયત્રી તરફથી તમારામાં પવિત્રતા, પ્રજ્ઞા અને પ્રકાશ પ્રવેશી રહ્યા છે એવો સતત અનુભવ કરો. આને શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક લાવના કહેવાય. આ મંત્રના અર્થ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો. આ બધું અગત્યનું છે. આખો બધ કરીને, જે ભમરો વચ્ચેના ત્રિકુટિસ્થાન ઉપર ઓંકારદષ્ટિને એકાગ્ર કરો. ત્રિકુટિમાં ગાયત્રીમાતાનું માનસિક સ્વરૂપ કદપો. તમને માતાજીનાં દર્શન થશે.

ગાયત્રી માહાત્મ્ય

[મનુસ્મૃતિ, અધ્યાય-૨૦]

જાણાએ ગકાર, ડકાર અને મકારરૂપ ઝંકારને તથા મૂદ, મુદ્ અને સ્વર એ વ્યાકૃતિઓને તથા વેદમાંથી દોહીને બહાર પ્રગટ કરી છે.

પરમેશ્વરી પ્રભુપતિએ 'તત્'થી આરંભી તે ગાયત્રીની જ્ઞાનાના તથા પાદ ત્રણે વેદમાંથી એક એક દોહીને બહાર પ્રગટાવ્યા છે.

જે વેદો દ્વિજ જોય સંખ્યા વખતે ઝંકારરૂપ એ અક્ષરનો તથા વ્યાકૃતિ સહિત ગાયત્રીનો જપ કરે છે, તે વેદાધ્યયનનું પુણ્ય પામે છે.

જે દ્વિજ એકાંતમાં એ તથા (ઝંકાર, વ્યાકૃતિ અને ત્રિપદા ગાયત્રીનો) એક માસ સુધી રોજ એક હજાર જપ કરે છે તે સાથે જેમ કાંચળીમાંથી મુક્ત થાય છે તેમ મોટા પાપમાંથી મુક્ત થાય છે.

ઝંકારપૂર્વકની તથા અવિનાશી મહાવ્યાકૃતિઓ તેમ જ ત્રિપદા ગાયત્રીને વેદાત્માના મુખ જેવી ગણીયી.

જે પુરુષ દરરોજ આઠસરહિત બની તથા વર્ષ સુધી પ્રજ્વલ અને વ્યાકૃતિ સાથે આ ગાયત્રીનું અધ્યયન કરે છે, તે વાણ જેવો [યથેચ્છ જનાર] અને ચરબ્રહ્મની મૂર્તિસ્વરૂપ થઈ પરબ્રહ્મને પામે છે.

ઝંકાર એ એકાક્ષર ચરબ્રહ્મ છે, પ્રાણાયામ એ બેઠ તથા

છે. ગાયત્રીથી ઝેઠ ઠાઈ મંત્ર નથી અને મૌન સત્ય કરતાં અધિક છે. (એ ચારે અવશ્ય હિપાસવા યોગ્ય છે.)

વેદોમાં વર્ણવાયેલી સર્વ વિધિઓ, અગ્નિને આપેલી સર્વ આહુતિઓ અને યજ્ઞો નિષ્ફળ જઈ શકે છે, પણ જે અમર છે અને તેથી જેને અ-ક્ષર કહે છે એ ઈંકાર અવિનાશી છે. બપોર પહેલાં મંત્રજપ પતાવી દેવા જોઈએ. બપોર પછી એ ન કરવા. એના શબ્દો ધીરેથી ને અક્ષરશુદ્ધિ સાથે હિચ્ચારવા. જપ કરવામાં હિતાવળ ન કરવી. મનશ્ચક્ષુ સામે હંમેશાં ગાયત્રીનો અર્થ રાખવો. જપને અંતે દેવીને પુષ્ટ કરવા હવન કરવો. હવન ન થાય તો ખીજા છ સાખ જપ કરવા. આ મંત્રનાં તમે ઇચ્છો એટલાં પુરસ્કરણ કરી શકો છો.

ચિત્તશુદ્ધિ માટે જપ

મનના ત્રણ દોષ હોય છે : મળ, વિશ્લેષ અને આવરણ. નિષ્કામ કર્મ અથવા ગાયત્રીજપ દ્વારા મળ દૂર થઈ શકે. ચિત્તશુદ્ધિ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. યોગ્ય નૈતિક ઘડતર અને નૈતિક વિશુદ્ધિ વગર આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કશું જ નહીં થઈ શકે. એક અણુ જેટલો પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ નહીં થાય. બે સાખ કે એથી પણ વધારે ગાયત્રી જપ કરો. મનને વિશુદ્ધ કરો, ચિત્તને હિતજવળ—નિર્મળ કરો. સર્વ સર્જનના સ્વામી ઈશ્વરનું એ પ્રતીક છે.

જપનાં ત્રિવિધ રૂળ

યજ્ઞની આહુતિ કરતાં જપનું રૂળ સોમણું વધારે છે. એ રૂળ જપ ઠાઈ સાંભળે નહીં તો સોમણું અને માનસિક જપ કરાય તો હજારગણું થઈ જાય છે.

ચાર ગૃહસ્થ ધર્મોને એકદા કરીએ તોય ગાયત્રી મંત્રપત્રના સોગમ્મા ભાગ જોટલું પણ એમનું ફળ નથી હોતું.

ગાયત્રીમંત્રના જપ દ્વારા દિવસે પરમ આનંદમય ગિતિ પ્રાપ્ત થાય છે, પછી જાતે ને એ બીજી મોઠાં વિધિ કરે કે ના કરે.

ગાયત્રી-પુરશ્ચરણ

બ્રહ્મગાયત્રીમંત્રના ૨૪ અક્ષર હોય છે. એટલે એક ગાયત્રી-મંત્ર ૨૪ લાખ વખત જપવામા આવે ત્યારે એક પુરશ્ચરણ થાય. પુરશ્ચરણના વિવિધ નિયમો હોય છે, તમે રોજ ૩૦૦૦ જપ કરો તો ૨૪ લાખ જપ પૂરા થાય ત્યાં સગી રોજ, સતત, નિયમિત એ ક્રમ જાળવવો જોઈએ. મહા દૂર કરીને મનના અરીસાને સાફ કરો ને અધ્યાત્મનું બીજ વાવવા માટે જૂઠ્ઠા તૈયાર કરો. આ ખૂબ અગત્યનું છે.

મહારાષ્ટ્રના નિવાસીઓ ગાયત્રી-પુરશ્ચરણના ખાસ શોખીન હોય છે. પૂના અને અન્ય સ્થળોએ એવા ઘણા લોકો જોવા મળશે, જેમણે એક કરતા ઘણા વધારે પુરશ્ચરણો કર્યા છે. જનારસના પં. મદનમોહન માલવીયાજી તો ગાયત્રી પુરશ્ચરણ પાછળ પાગલ હતા. આ માટે એ વારંવાર પ્રયાગ ત્રિવેણીસંગમે ચાલ્યા જતા. એમના જીવનની સફળતા અને જનારસ હિંદુ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના પાછળ ગાયત્રીમાતા અને તેમના જપની જ કૃપાનું ફળ એ માનતા.

વિખ્યાત પંચદશીના કર્તા વિદ્યારણ્યે ગાયત્રી-પુરશ્ચરણ કરેલું. માતા ગાયત્રીએ એમને દર્શન આપીને આશીર્વાદ માગવા કહેયું. એમણે જવાબ આપ્યો, “માડી, દક્ષિણમાં મોટો દુઝાળ પડ્યો છે, લોકો જાય કર દુઝાળા ઢૂળી ગયા છે. એ દુઝાળ દૂર કરવા માટે સોનાનો વરસાદ વરસાવો ” ને એ પ્રભાણે ખરેખર સોનાનો

વરસાદ થયેસો પણ ખરો. ગાયત્રી મંત્રની આવી અદ્ભુત શક્તિ હોય છે. ગાયત્રી મનને નિર્મળ—વિશુદ્ધ બનાવે છે. લાગણીઓ અને વાસનાઓથી ભરેલા પ્રાણુમય કોષને એ વિશુદ્ધ કરે છે. એ આપણને ભોજની સિદ્ધિઓ આપે છે. એ માણસને અતિશય પ્રગાથીષ—બુદ્ધિશાળી અને તેજસ્વી બનાવે છે. એ છેવટે આપણને જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરે છે.

૩૭. નિર્ગુણ ધ્યાન

આને નિર્ગુણ બ્રહ્મ પરતું ધ્યાન કહેવાય. આ ધ્યાન ઝંઙ ઉપર થાય આમાં એક નિર્ગુણ વિચાર ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. પદ્મામનમા બેસો. મનોમન ઝંઙનો જાપ કરો. ઝંઙનો અર્થ સદૈવ મનમાં શુંજવા દો. ઝંઙનો અનુભવ કરો. તમે સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છો, તમે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ, વ્યાપક નિત્ય, શુદ્ધ, ભુદ્ધ, મુક્ત, ચૈતન્ય, અખંડ, પરિપૂર્ણ, એકરસ, પ્રશાન્ત આત્મા છો—એવી સઘન અનુભૂતિ માણો. તમારો પ્રત્યેક અણુ, પ્રત્યેક જ્ઞાનતત્ત્વ, તમારા સમગ્ર શરીરનું એકેએક અંગ આ વિચાર, ભાવનાથી રસદિત થઈ રહેવું જોઈએ. માત્ર હોઠ ફફડાવ્યા કરવાનો કશો અર્થ નથી. એવા ઝંઙકાર જાપથી ખાસ લાભ નથી થતો. આ જાપ મન, હૃદય અને આત્મામાં—સર્વત્ર રસદિત થવો જોઈએ. તમારા સમગ્ર આત્માને—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ વ્યાપક પ્રકાશ-પ્રકાશ-તત્ત્વનો અનુભવ થવો જોઈએ. આ ભાવ, આ અનુભૂતિ ચોવીસે કલાક સતત વ્યાપ્ત રહેવી જોઈએ.

શરીરભાવને નકારો

ઝૂનો મનોમન જપ કે ગુંજન કરતા દો ત્યારે આ ભાવોનો અનુભવ કરો.

હું સ્વયં અનંતતા છું	ઝૂ	ઝૂ	ઝૂ
હું સ્વયં પ્રકાશ છું		"	
હું પૂર્ણ આનંદ છું		"	
હું પૂર્ણ શક્તિ છું		"	
હું પૂર્ણ પ્રમાણ છું		"	
હું પૂર્ણ આનંદ છું		"	

આ વિચાર-ભાવનાઓ પર સતત ધ્યાન કરો. પૂર્ણ ઉત્સાહ અને ખંત સાથેનો સતત પ્રયાસ અનિવાર્યરૂપે જરૂરી છે. ઉપર્યુક્ત વિચારો અરખલિત ગુંજ્યા કરો. તમને બે કે ત્રણ વર્ષમાં આત્મદર્શન થશે. [ત્રીજા પ્રકરણનો ૨૫ મો ભાગ જુઓ.]

શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન

નિર્ગુણ ધ્યાન અથવા વેદાંતિક સાધનામાં ઇચ્છાશક્તિ અને મનન અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પહેલાં શ્રુતિઓનું શ્રવણ થાય. પછી મનન અને એને અંતે ખંત અને ઉત્સાહપૂર્વકનું નિદિધ્યાસન. એનો અર્થ છે વ્યાપક છતાં એકાગ્ર, સઘન, ગઠન ધ્યાન. એવા નિદિધ્યાસન પછી અપરોક્ષાનુભૂતિ—સાક્ષાત્કાર થાય. ગરમ કરેલા સળિયા ઉપર પડેલું પાણીનું ટીપું જેમ ગરમ સળિયામાં મળી જાય છે એ જ રીતે મન અને આભાસ ચૈતન્ય બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે. પાછળ રોય રહે છે ચિન્માત્રા અથવા

ચૈતન્યમાત્રા, વેદાંતની સાધનાનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન એ પતંજલિ ઋષિએ દર્શાવેલા રાજયોગમાં આવતાં ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિને સમાંતર ગણાય છે.

તદાકાર-તન્મય-તદ્રૂપ

મંત્રજપ, ભક્તિ અથવા ધ્યાન દ્વારા મન પોતે જેના ઉપર એકાગ્ર થયું હોય તેનું રૂપ ખરેખર ધારણ કરવા માટે છે; એટલું જ નહીં, તત્કાળ પૂરતી એ ઇષ્ટદેવતાની પવિત્રતા પણ તેનામાં આવે છે. પછી સતત અભ્યાસને અંતે મન તેનો સંપૂર્ણ આકાર ધારણ કરીને પૂર્ણ વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. મન જ્યાં સુધી જીવંત હોય ત્યાં સુધી તેની સામે ઢોઢક વિષય કે વસ્તુ તો હોવાનાં જ, ને સાધનાનો હેતુ જ એ છે કે મનને ધ્યાન માટે વિશુદ્ધ તત્ત્વ પૂરું પાડવું.

મંત્રજપ દરમ્યાન વારંવાર અને સુમંવાદિતાભરી રીતે થતું જનન—એના મૂળ શબ્દોના સ્પંદનને સમાંતર—દેવતાનું સ્વરૂપ ક્યાં તો નવું પ્રગટાવે અથવા દર્શાવે જ. વારંવારના રટણને કારણે, સંસ્કારોની શક્તિને લીધે, મંત્રમાં સર્જનશક્તિનું પ્રાકલ્ય થાય છે.

સમાધિમાં મન પોતાના વ્યક્તિગત અસ્તિત્વ અને ચેતના શુભાગ્રી દર્શને ધ્યાનના વિષય સાથે તદ્રૂપ થાય છે. ધ્યાન અને ધ્યાતા, ભક્તિ પામનાર તત્ત્વ અને ભક્ત, વિચારક અને વિચાર તદાકાર થઈ જાય છે. વ્યક્તિ અને વસ્તુ, અહમ્ અને હમ્ [હું અને આ], દ્રષ્ટા અને દશ્ય, અનુભવ કરનાર અને અનુભવ એ તદાકાર—એકરૂપ થઈ જાય છે. પ્રકાશ અને વિમર્શ એવે એક જની જાય છે. ટૂંકમાં એકાકારતા, તદ્રૂપતા, તદાકારતા, એકત્વ, એટલે સમાધિ.

બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ

૧ બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ હોય છે. એમાં પહેલો પ્રકાર એવો હોય છે, જેમાં જાની પેતાની અંદર જ સમગ્ર વિશ્વને વિચારોના રૂપ દર્શાવે, પેતાના જ એક ભાગરૂપે અથવા બીજા પેતાના સ્વરૂપમાં વિશ્રાંતિ લઈ રહ્યું હોય એ રૂપે જુએ છે. એટલે કે જાણે મન પોતે જ પેતાના સ્વરૂપને લીધે સર્જાયેલા વિવર્તન વિશ્વને પેતાની જ અંદર જુએ છે. જાનીને પણ આવું જ દર્શન થાય છે [પણ તમને જગત તમારી બહાર દેખાય છે, તમારાથી અલગ અને સ્વતંત્ર લાગે છે એવું કારણ અવિદ્યા છે] ભગવાન કૃષ્ણ, દત્તાત્રેય અને શ્રી શંકરને યથેક્ષે એ પ્રકારનો આ સર્વોચ્ચ સાક્ષાત્કાર કહેવાય

સર્વભૂતસ્થમાત્માન સર્વભૂતંતિ ચાત્મનિ ।

ઈન્દ્રિયં યાગયુક્તમાર્મન મમદર્શન ॥

(ગીતા ૮-૨૬)

“સર્વવ્યાપક, અનંત એવનામાં તદ્દૂપ થયેનો યોગી સહુને સમતાની નજરે જુએ છે અને સર્વમાં આત્માને ને આત્મામાં સર્વને જુએ છે ”

૨ બીજા પ્રકારમાં વિશ્વ નજર સામેથી નાશ પામે છે અને જાની શુદ્ધ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે રજઃગુણર્થ-ન્યાયાનુસાર એનો પ્રાન્તિદોષ હમેશ માટે નાશ પામી જાય છે

રાજયોગી જ્યારે સવિકલ્પ સમાધિ છોડી દે છે ત્યારે પોતે બ્રહ્મકારણત્વ દ્વારા જાનીને નિર્ગુણ બ્રહ્મની કક્ષાએ મળે છે

૩૮. રવીકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું સર્વત્ર છું.

૨. હું સર્વાત્મક છું.

ઉપરના વિચારો પર ધ્યાન કરો. આમાં શરીર અને વિશ્વને બ્રહ્મ અને તેના પ્રાકટ્ય તરીકે માનવામાં આવ્યાં છે. બ્રહ્મ પોતે તો આનંદસાગર છે અને તેમાંથી ઉદ્ભવેલું શરીર અને વિશ્વ વેદના અને દુઃખોથી ભરેલું હોય એ સમજાવું કઠણ છે. આવાં નિરાશાવાદ અને નકારાત્મક વલણ તરત જ દૂર કરવા જોઈએ. તમામ દુઃખોના મૂળમાં જીવસૃષ્ટિ રહેલી હોય છે. ઈશ્વરની સૃષ્ટિમાં તો ખોટું કશું છે જ નહીં. જીવસૃષ્ટિમાં અહં, કામ, ક્રોધ, મારુ, તારુ, ‘આ મેં કર્યું’ એવા લાવ હોય છે. એમાંથી જ બધી મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. આવું અજ્ઞાનને લીધે થાય છે, કારણ કે અજ્ઞાનને લીધે આપણે સીમિત મનને આપણું સ્વરૂપ સમજવા માંડીએ છીએ.

ઉપરના વિચારનું મનોમન હમેશા ચિંતન કરો. સર્વ કંઈ તમે જ છો એવો અનુભવ કરો, સર્વ શરીરમાં તમારી જ શક્તિ કામ કરી રહી છે અને તમે અસીમ, સર્વવ્યાપક છો એવો અનુભવ માણો. “આ વિશ્વ મારું શરીર છે, બધા શરીર મારાં છે, બધાં જીવન, એમનાં દુઃખ, એમના આનંદ મારા છે”—આવા વિચાર સતત કરતા રહો. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, અહં—મધું નાશ પામી જશે, આવા રવીકારાત્મક, દકાગત્મક ધ્યાનમાં જાની આખા વિશ્વને પોતાની અંદર વિચારોના રૂપંદનરૂપે જુએ છે. આ વેળા એ પોતે સગુણ અને નિર્ગુણ એમ બન્નેરૂપે અનુભવ માણતો હોય છે.

૩૯. નકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું આ શરીર નથી.
૨. હું આ મન નથી.
૩. હું સમ્વિદાનંદ સ્વરૂપ છું.

ઉપરના વિચારો પર સતત ધ્યાન કરો. ચોવીસે કલાક સતત તમે સમ્વિદાનંદ સ્વરૂપ છો એવો અનુભવ કરો. અનાદિ સંસ્કારોને કારણે થયેલા દેહાધ્યાસને દૂર કરવા માટે સતત સાધના જરૂરી છે. તમે દેહાધ્યાસથી પર થઈ શો. અને શરીર સહજ ક્રમમાં પોતાનું કાર્ય કરે એવી રીતિ પ્રાપ્ત કરે તો તમારી સાધનાનો પોણો ભાગ તો સિદ્ધ થઈ ગયો કહેવાય. પછી તો મૂળ અવિદ્યાનો પરદો જ ખસેડવાનો રહ્યો અને એ તો ખૂબ સરળતાથી બની શકે એવું છે. હાલતાં ચાલતાં, હરતાં કરતાં હમેશાં એવો જ અનુભવ કરો કે તમે સર્વવ્યાપક અનંત બ્રહ્મ છો. આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. વિચાર, એકાગ્રતા અને શરીર કરતાં પોતાના આત્મતત્ત્વને અલગ માનવાની પ્રક્રિયા—આ બધું જાણે આસવું જોઈએ. આવા નકારાત્મક ધ્યાનમાં જ્ઞાની સમાધિમાં માત્ર નિર્ગુણ બ્રહ્મા જ વસે છે. એને જગતનું જ્ઞાન રહેતું નથી.

૪૦. મહાવાક્યો પર ધ્યાન

મહાવાક્યો શ્રુતિઓનાં પવિત્ર વિધાન છે. એ ચાર મહાવાક્યો આ છે :

- ૧ પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ ।
- ૨ બ્રહ્મં વ્રજ્યાઽસ્મિ ।
- ૩ તત્ત્વમસિ ।
- ૪ અયમાત્મા બ્રહ્મ ।

પહેલું ઋગ્વેદના ઐતરેય ઉપનિષદમાંથી, ખીજું યજુર્વેદના બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાંથી, ત્રીજું સામવેદના છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાંથી અને ચોથું અથર્વવેદના માંડૂક્ય ઉપનિષદમાંથી લેવામાં આવ્યું છે.

પહેલું સક્ષણુવાક્ય છે. એ બ્રહ્મની પરિભાષા આપે છે. ખીજું અનુભવવાક્ય છે. ત્રીજું ઉપદેશવાક્ય છે. એમાં શુરુ શિષ્યને બોધ કરે છે. ચોથું સાક્ષાત્કારવાક્ય છે. પહેલું તત્ત્વમોધ જ્ઞાન, ખીજું સાક્ષીજ્ઞાન, ત્રીજું શિવજ્ઞાન અને ચોથું બ્રહ્મજ્ઞાન આપે છે. તમે આમાંથી ગમે તે મહાવાક્ય લઈને ધ્યાન કરી શકો. [જુઓ નિર્ગુણ ધ્યાન.]

૪૧. સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન

[તુલના]

પ્રત્યોપનિષદ, તપનીય અને દૃઢવસ્ત્રી વગેરે બ્રહ્મના નિર્ગુણ ધ્યાનની રીતો ખૂબ જ જિંડાણથી ચર્ચે છે. બ્રહ્મના શુભોની ચર્ચા કરતાં બાદરામણ બ્રહ્મસૂત્રમાં તેના શુણ્ણ તરીકે આનંદમય, પ્રગાશીલ અને નકારાત્મક શુણ્ણ તરીકે અમાપ અને અવર્ણ્ય તરીકે વર્ણવે છે. જનનેને પરબ્રહ્મ ગણીને તેમના ઉપરના ધ્યાનને નિર્ગુણ ઉપાસના ગણવામાં આવે છે. સગુણ અને નિર્ગુણ બ્રહ્મના ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત એ છે કે પહેલામાં ધ્યાની પેલા શુભોને બ્રહ્મ સાથે સંઘળાયેલા

રૂપમાં જુએ છે, જ્યારે બીજામાં એમ ન જોતા માત્ર તેના નિર્ગુણ પાસા ઉપર જ ધ્યાન આપે છે એટલે ‘આનંદમય’ આદિ વિશેષણો બ્રહ્મની પ્રકૃતિ જાણવા પૂરતા જ ઉપયોગના છે, જ્યારે સચ્ચિદ બ્રહ્મમાં આ ગુણો પણ ખાનવિષય બની રહે છે

નિર્ગુણ ગુણી

નિર્ગુણનો અર્થ એવો નથી કે બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ જ નથી અથવા એ શૂન્ય જ છે એનો અર્થ એવો સમજવાનો છે કે આ ગુણો બ્રહ્મમાં અસીમરૂપે વ્યાપેલા છે એનામાં નાશવત્ત પદાર્થોના નહીં પણ સર્વકલ્યાણકર ગુણો વસે છે બ્રહ્મ તો નિર્ગુણગુણી છે, એટલે કે નિરાકાર હોવા છતાં એ સાધાર છે પદાર્થની જેમ એનો આકાર સીમિત નહીં અકલ્પ્ય છે અનંતતાને કયો આકાર આપશો? કેટલાક લોકો બ્રહ્મ વિષે નિશ્ચિત ખ્યાનો ધરાવતા હોય છે! એને વ્યવસ્થિત આકાર ગુણ કશું જ નથી હોતું એ શૂન્યતા હોય છે! આ લોકો ભયકર ભૂલમાં હોય છે સદ્ગુણના અકર સાત્ત્વ જેવા ઉપનિષદોનો એમણે અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો ઉપનિષદો પૂર્ણ સત્ય છે, કારણ કે પ્રત્યેક વિચારક ચિત્તક અને દાર્શનિકના તર્કની સરાણે એ સાચા જીતરે છે એમની જુદીને એ સ્પર્શી જાય છે ને સાક્ષાત્કારના અનુભવ સાથે એ મળતા આવે છે આપણા ચિત્તન કે તર્ક કરતા પણ એમનો મત વધારે વિશ્વાસલાયક હોય છે

પણ બ્રહ્મ વિષે ગમે તેમ મોલનદાર લોકોએ સત્સંગ નથી કર્યો હોતો દાર્શનિક વિચાર વિવેક ચિત્તન અને દર્શન માટે અયોગ્ય એવું જક મન એમનું હોય છે બ્રહ્મ તો પૂર્ણતયા સૂક્ષ્મ છે એક વાળના હજારમાના હજારમાં ભાગે કરતા પણ એની સૂક્ષ્મતા વધારે હોય છે બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરવા અને તેને

સમજવા માટે સુદમ, શાત, નિર્મળ, તીક્ષ્ણ, વિશુદ્ધ, સ્પષ્ટ, એકાગ્ર, તીવ્ર બુદ્ધિ જોઈએ, પણ પેલા લોકો સશયભાવનાના શિકાર થયેલા હોય છે નિષ્કામ સેવા દ્વારા એમણે પહેલા તો મનને વિશુદ્ધ કરવું જોઈએ, ઉપનિષદોનો સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ, ચાર ગુણ મેળવીને યની અને સાચા સન્નાસીઓનો સત્સંગ કરવો જોઈએ પછી જ એમની બુદ્ધિ શુદ્ધ થઈને એમને બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ મળશે ત્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા જ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકાય આ જ છે એકમાત્ર રાજમાર્ગ.

આમ, બ્રહ્મ અનેક પવિત્ર ગુણોથી સભર છે. એ તેજ પુજ છે, પ્રદાનધન છે હિમાન કરતા પણ એ ખરેખર વધારે સધન છે સગુણ ધ્યાનમાં ધ્યાની પોતાની જાનને ધ્યાનવિષય કરતા સાવ અનગ મને છે એ ભગવાનને સર્વભાવે, નિ શેષભાવે અમર્ષિત થાત એ ભગવાન પ્રત્યે એને પૂર્ણ ભક્તિભાવ હોય છે જીવન જરૂરેયાતની સર્વ વસ્તુઓ અને સ્વયં જીવન માટે પણ એ ભગવાન ઉપર જ આધાર રાખે છે ઠાઠ પણ પ્રકારની સક્રાય માટે એ કષ્ટદેવતા પ્રતિ જ નજર માડે છે એના માટે પોતાના જેવું ઠાઠ રહેતું જ નથી પોતાના હાથ, પગ, ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, સમગ્ર શરીર—મધુ જ ઈશ્વરતું બની જાય છે પોતે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થઈ જાય એવો વિચાર એને ગમે જ નહીં એને તો સેવક તરીકે પોતાનું જુદું અસ્તિત્વ ગમે છે, જેથી પોતે પ્રેમ અને ભક્તિ સાથે સર્વદા ઈશ્વરની સેવા કરી શકે. અદ્વૈતવાદીની જેમ બ્રહ્મ-દુગ્ધમાં ભળી જનાર જીવ-સાકર થવાનું મન એને થતું જ નથી એને તો દુગ્ધ-સાકરનો આનંદ માણવો ગમે છે આને અશત સંકાયશીલ સાધના કહેવાય ધારો કે એક વર્તુળ છે તમે એના કેન્દ્રસ્થાને છો. તમારી જાતને સંકેચાવીને તમે સમગ્ર પરિધના જ એક માગ—અ શરૂ તમારી જાતને માનો છો આ થયો ભક્તિ અથવા સગુણધ્યાનનો

માર્ગ. ધણા લાગણીથીસ પ્રકૃતિવાળાને એ વધારે અનુકૂળ આવે છે. ધણા બધા માણસો આ લક્ષિતના સાધનાપથ માટે જ લાયક હોય છે.

નિશ્ચિંત્ર ધ્યાનમાં સાધક પોતે જ પોતાની જાતને જાણતરીકે સ્વીકારે છે, જે બાદ, જમણાત્મક વિશ્વાસે તેને તે શરીર, મન અને તેમની અહંતાના અવિદ્યામસ્ત પરિણામરૂપે ઘટાવે છે. એ સંપૂર્ણતયા પોતાના ઉપર જ આધાર રાખે છે. આવો સાધક પરમ વિશ્વાસ અને આત્મમજા સાથે પોતાના જાણતત્ત્વનો સ્વીકાર કરે છે. એ માત્ર આત્માનું જ ચિંતન, તેના જ તર્ક, તેનું જ શોધન, વિવેકજગૃતિ અને ધ્યાન કરે છે. એને સાકરનો સ્વાદ લેવાનું નહીં, અથાં સાકર બની રહેવાનું મન હોય છે. એને તદ્દપ થઈ રહેવું હોય છે. [તત્ત્વમસિ કે અહં બ્રહ્માસ્મિમાં વ્યક્ત થતા] જાણ સાથે એને તદાકાર થવું ગમે છે. નિમ્ન જીવત્માના વિકાસની આ પ્રક્રિયા હોય છે. ધારો કે એક વર્તુળ છે. એના કેન્દ્રમાં તમે બિંતા છો. આમાં તમે તમારી જાતને સાધના દ્વારા એટલી બધી વિકસાવો છો કે સમગ્ર પરિધને તમે તમારામા સમાવી લો છો. સૂક્ષ્મ જુદિ અને જાડી સમજણ, પ્રમજા હસ્તશક્તિ અને તીવ્ર તર્કબળવાળા માટે જ આ ધ્યાનરીતિ કામની છે. બહુ જ ઓછા માણસો આના માટે લાયક હોય છે.

૪૨. ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ પર ધ્યાન

તમે ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’નું શુંજન કરતા હો ત્યારે સતત એમ અનુભવો કે તમે શુદ્ધ-સચ્ચિદાનંદ-વ્યાપક આત્મા છો. એમ જ ખાલી હેડે બોલવાનો કશો અર્થ નથી. તમારા અંતરના અણુઅણુમાં એની સાથેની તદ્દપતાની અનુભૂતિ જાગવી જોઈએ. પછી એ

અનુભૂતિ ક્રમેક્રમે ગદનતર ચતાં જતાં હિચ્ચતર અનુભૂતિઓ મળતી જશે.

ચોવડો વાળેતો ધાખલો પાથરીને પદાસનમાં બેસો. મુખ પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ રાખો ને સતત આ અનુભૂતિ માણો.

આત્મસંકેતવિધાન

- ૧ હું સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છું—અહં બ્રહ્માસ્મિ.
- ૨ હું સર્વશક્તિમાન છું. ”
- ૩ હું સર્વશ્રી છું. ”
- ૪ હું સર્વવ્યાપક છું. ”
- ૫ હું પરમ આનંદ છું. ”
- ૬ હું પરમ તેજ છું. ”
- ૭ હું પૂર્ણાનંદ છું. ”
- ૮ હું ભારકરોનો ભારકર છું. ”
- ૯ હું તેજવું તેજ છું. ”

‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’નો ગુંજારવ કરતા હો ત્યારે આ વિચારો મનોમન રહેતાં રહો.

૪૩. સોહમ્ પર ધ્યાન

આ ઝૂંના જેવું જ ધ્યાન છે. કેટલાક હંસો સોહમ્, સોહમ્ હંસઃ એવા મિશ્રમંત્ર લે છે. સોહમ્ધ્યાન શરૂ કરતાં પહેલાં ‘નેતિ-

નેતિ 'નાહમ્'—હું નથી, 'હું શરીર નથી'—એવો નકારાત્મક ભાવ
 લેવો. મોહમ્ નો અર્થ છે 'હું તે હું,' 'હું' બહુ હું.' આ એક
 અમત્યનો મત્ર છે. એવું વારંવાર રટણ કરો. તમે સર્વવ્યાપક
 આત્મા છો. એવું તમારા સમગ્ર આત્માએ અનુભવવું જોઈએ.
 તમારા મન, બુદ્ધિ, આત્મા—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ એકાકારતાની
 અનુભૂતિ થતી જોઈએ. તો જ સોહમ્ મંત્રના સર્વ લાભ મળી
 શકશે. આપું ધ્યાન સતત, ૨૪ કલાક ચાલવું જોઈએ. બુદ્ધિ કહે
 'હું બહુ હું, હું સર્વશક્તિમાન છું,' અને એ જ વખતે ચિત્ત
 કહેતું હોય કે 'હું કારકુન છું, મારામાં ઠશું જ નથી, છોકરીના
 લગ્નમાં પૈસા માટે મારે શું કરવાનું?' તો સાક્ષાત્કાર અસંભવ
 બની જાય છે. તમારે તમામ ખોટા સરકાર ખોટી કલ્પનાઓ,
 નમજાર્ધઓ અને વહેમનો નાશ કરવો પડશે. વાધના પંજમા
 સપડાયા હો. ત્યારે પણ પ્રયત્ન મનોબળ સાથે 'સોહમ્—
 સોહમ્' જ કહેવું જોઈએ. ત્યારે તમે ખરા વેદાંતી થયા કહેવાઓ,
 મન અને તેની અવિદ્યાને કારણે તમારું પતન થયું છે. એ
 અવિદ્યાએ તમને સીમિત બંધનમાં બાંધી રાખ્યા છે. અવિદ્યાએ
 મન સાથે બળી જઈને આ બંધન, સીમા અને નમજાર્ધ તમારા
 ઉપર લદ્યા છે. અવિદ્યાના પરદાને હટાવી દો. સોહમ્ મંત્રની
 શક્તિ દ્વારા સમિધદાનદ બ્રહ્મમાં વિરામો.

૪૪. અંતરંગ સાધના

જીવ અને બ્રહ્મનું એકત્વ દર્શાવનારા મહાવાક્ય 'અહં બ્રહ્મા-
 શ્મિનું' ધ્યાન એટલે અંતરંગ સાધના. હું બ્રહ્મ છું એનો અર્થ
 એવો નથી કે આ શરીર પણ બ્રહ્મ જ છે. વ્યક્તિ અને વ્યક્તિતા

કહી 'અહા ન ખની શકે, નેતિ નેતિ દ્વારા સર્વ બ્રમણાત્મક પદાર્થોને બદ કરી દીધા પછી જે વધે તે અહા, ખોટા-અસત્ય-અહંના મૂળ પાયામાં જે દૂરસ્થ સાક્ષી વસે છે એ અહા સાથે એકરૂપ હોય છે, ૐ અથવા પ્રણવ એ અહં 'અહ્મારિમતુ' હધુ સંબંધ છે. ૐ પરતું 'ધ્યાન એ અહં 'અહ્મારિમ પરના 'ધ્યાન જેવું જ છે.

સાધના બે પ્રકારની હોય છે : અંતરંગ અને બહિરંગ.

ધરના એકાંતમાં સાધનાખંડમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે “અહં અહ્મારિમ” પર ધ્યાન કરવાનું સહેલું હોય છે, પણ બહારના વાતાવરણના ઘોંઘાટમાં શરીર ફરતું હોય ત્યારે એ વિચારને જાળવી રાખવાનું ધણું કપરું હોય છે. એક કલાકના ધ્યાન દરમ્યાન હું આત્મા છું એવો અનુભવ કરવાનો હોય ને બાકીના ૨૩ કલાક શરીરલાવમાં રહેવાનું હોય તો પેલી સાધના સાવ નિરર્થક ખની જાય છે ને એમાંથી મુશ્કિલ પરિણામ પણ પ્રગટતાં નથી. માટે જ તો પ્રત્યેક પળે તમારે આ વિચારમાં જામત રહેવાનું છે કે તમે અહા જ છો, આ એક જ વિચાર તમારા મનમાં તૈલધારાવત ચલુ રહેવો જોઈએ. સંસારી મનનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ અને મનો-વૈજ્ઞાનિક પરિવર્તન કરી નાખવાનું હોય છે, આવી સાધનાથી નવીન પ્રકારની વિચારધારા સર્જાય છે અને નવા જ પ્રકારનું મન ઉદ્ભવ પામે છે. ધ્યાનજીવન એ સંસારજીવનનું વિરોધી છે, એમાં બધું જ બદલાય છે. સતત, સઘન, ગહન સાધના દ્વારા જૂના સંસ્કારોનો નાશ કરીને નવા જ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો સર્જવવાના હોય છે.

સાધના એટલે અહા સાથે તદ્દુપતા, સચ્ચિદાનંદ દક્ષા અને સાક્ષાત્કારના પ્યેમે આપણને લઈ જનાર આધ્યાત્મિક અભ્યાસ,

નિષ્કામ કર્મદ્વારા અહં બ્રહ્માર્શિમના ધ્યાન પ્રતિદેશનું એ બહિરંગ સાધના કહેવાય. સાધનચતુષ્ટય અને પદ્મસંપત્ આંતરિક હોય છે, કર્મ બાહ્ય હોય છે. શ્રવણ કરતાં મનન અને તેના કરતાં નિદિધ્યાસન વધારે સૂક્ષ્મ અને અંતરંગ કહેવાય. પતંજલિના રાજયોગમાં પણ અંતરંગ અને બહિરંગ એવા સાધનાના પ્રકાર જોવા મળે છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ સાધના છે, જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંતરંગસાધના છે.

૪૫. ધ્યાન અને કર્મ

[ત્રણ વિભાગ]

સમુચ્ચય સિદ્ધાંત

આત્મા, શરીર અને મનનો સમન્વય એટલે મનુષ્ય. આત્માનાં બે પાસાં છે : અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ. પહેલાને ઈશ્વર કહે છે, બીજાને જગત. જગત એ જગદીશ્વરના પ્રાકટ્ય વિના બીજું કંઈ જ નથી. ગતિશીલ ઈશ્વર એટલે જગત. એનું અસ્તિત્વ નથી એમ નથી, પણ એ અસ્તિત્વ સાપેક્ષ છે.

આત્મા સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, પૂર્ણ જ્ઞાનંદમય, પૂર્ણ પ્રદાનમય, સંપૂર્ણતયા પૂર્ણ અને પવિત્ર છે. એ સ્વેચ્છાથી જ આ જગતનાં નામરૂપ સ્વીકારે છે. એને કોઈ હમ્મજ નથી દોતી, કારણ કે એનાથી બહારના કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ જ નથી. એની આ હમ્મજ(ના અભાવ)ને સન્નિ કહે છે. એ છે ગતિશીલ આત્મા. નિર્ગુણ આત્મામાં સક્રિય રિશ્વર દોષ છે. સત્યકૃમાં એ

ચેતન્ય દ્વિયાધીષ્ઠ હોય છે. આત્માને કોઈ ઇચ્છા નથી હોતી, કારણ કે એ સ્વયંસંપૂર્ણ હોય છે આત્મા કદી પદાર્થલક્ષી હોય જ નહીં. ઇચ્છા એટલે આકર્ષણ. આકર્ષણ અપૂર્ણતામાંથી જ પ્રગટે. આત્માને ઇચ્છા નથી એટલે જ કર્મ સદૃશ રીતે પ્રગટે છે. આત્માની ઇચ્છામાત્રથી બ્રહ્માંડનું સર્જન થાય છે. એની ઇચ્છા જ બ્રહ્માંડને ટકાવે છે તે નિયંત્રણમાં રાખે છે. મન અને શરીરના સીમિત અને બંધનકારક વિચારો સાથે એકરૂપતા માનવાને કારણે જ સંસારના લોભો અહંતા, ઇચ્છાઓ અને ડરમાં અહીંતહીં દુઃખોજાઈને અવડાયા કરે છે. પોતાની મૂળ ચેતના વિશેના સીમિત વિચારનું જ નામ અહંતા.

દશ્ય કે અદશ્ય સર્વ અણુએ અણુમાં વ્યાપક આ એકત્વ—એક તત્ત્વનો—સાક્ષાત્કાર કરવો એ માનવજીવનનું ધ્યેય છે. આત્મ એકત્વ વાસ્તવમાં અસ્તિત્વ ધરાવે પણ છે; અવિદ્યા—અજ્ઞાનને કારણે આપણે એ ભૂલી ગયા છીએ. મન અને શરીરના બંધને આપણે બધાપેલા છીએ એ વિચાર દૂર કરવો, અવિદ્યાના એ પરદાને હટાવવો એ જ તો સાધનામા અગત્યનો પરિશ્રમ માગી લે છે. જો આપણે એકત્વનું દર્શન કરવાનું હોય તો વિવિધતા, અનેકત્વનો ત્યાગ કરવો જ રહ્યો એ તર્કશુદ્ધ વાત છે. આપણે સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન છીએ—એ વિચાર સતત આપણા મનમાં ગુંજતો રાખવો જોઈએ. પછી ઇચ્છાઓ માટે પણ કોઈ સ્થાન નહીં રહે, કારણ કે લાગણીના કોઈ આકર્ષણને બદલે માત્ર પરમ પ્રશાન્ત ચિરંતન આનંદધાગ જ રહેશે. મુક્તિની ઇચ્છા એ શુદ્ધ એક રીતે બરાબર નથી. મુક્તિ એટલે પરમ કક્ષાની પ્રાપ્તિ, જ્યાંથી આગળ કશું જ ન હોય. એ કક્ષા અત્યારે પણ છે. એ જ તો આપણી મૂળ પ્રકૃતિ છે. જે સ્વયં તમારી પ્રકૃતિ છે એની વળી ઇચ્છા કેવી ? બાળકો, પૈસા અને આ લોક કે પરલોકના

મુખ જેવા દુન્યવી પદાર્થોની ઠગ્ગા સાથે મુક્તિની ઠગ્ગાનો પણ સંપર્શતયા નાશ થવો જોઈએ અને તમામ કાર્યો વિશુદ્ધ તેમ જ વશુસોપાયેલી, સફળ ઠગ્ગાથી થવાં જોઈએ.

સાધના

તમે જ સર્વવ્યાપક, સર્વ કાંઈ છે—એવી સતત અનુભૂતિના અધ્યાસ સમી સાધના સંસારનાં સધન કાર્યોની વચ્ચે પણ ચાલતી જોઈએ. ગીતાનો કેન્દ્રસ્થ—મુખ્ય—ઉપદેશ આ જ છે આ વાત તકની સામે પણ ટકી સકે છે, કારણ કે ભગવાન સ્વચ્છ અને નિર્ગુણ, અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ બંને છે. તમારું મન અને શરીર બન્ને કાર્ય કરતાં, પરંતુ તમે એમનાથી પર, એમના નિયંત્રક સાક્ષી છો એવું અનુભવો. શરીર તમારો અંતઃકૃતરૂપી ટો છે. એના દ્વારા તમે કામ કરી રહ્યા છો તોપણ એ આધાર સાથે એકરૂપતા ન માની લેશો. જોકે આ માટે શરૂઆતમાં ધ્યાનનો આશ્રય લેવો પડે જ કાંઈ અદ્ય, અન્ય પ્રબળ ઠગ્ગાશક્તિવાળો માણસ જ એની જરૂરિયાતને ઠાળી શકે. સામાન્ય માણસ માટે તો એની અનિવાર્ય જરૂર રહે જ છે. ધ્યાન વખતે આ આધાર સ્થિર—સ્વસ્થ—હોય છે. એટલે જ તો એકત્વ અનુભવવા માટેનો આ સાધના—અધ્યાસ એકંદરે સરળ હોય છે. પણ સસારી કાર્યો વચ્ચે આવી સાધના ઘણી મુશ્કેલ હોય છે, વિશુદ્ધ જ્ઞાનયોગ કરતાં કર્મયોગ વધારે મુશ્કેલ છે, છતાં એનો અધ્યાસ તો સતત રાખવો જ, આ ખૂબ જરૂરી છે, નહીં તો વિકાસની ગતિ ધીરી પડી જશે. થોડીવાર માટેની આત્મભાવની સાધના ને બાકીનો પ્રયોગ જ સમય શરીરભાવ પ્રબળ હોય—એવી આછી સાધનાનાં ઝડપી અને નક્કર પરિણામ શી આવે !



ધ્યાનના વિચાર સાથે ઐ જોવા પ્રતીકશબ્દનો યોગ કરવાનું વધારે સારું છે. એકત્વની અભિવ્યક્તિ માટે આ શબ્દ અનાદિ-કાળથી ભારતમાં પ્રયોગીતો આવ્યો છે, એટલે ઐકારનું રટણ અને તેના અર્થ ઉપરનું સતત ધ્યાન એ સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે. આમ છતાં સ્વતંત્ર ને વિશુદ્ધ ધ્યાન માટે આપણે સવારસાંજ અમુક કલાક તો અલગ રાખવા જ જોઈએ.

સ્વતંત્ર ઇચ્છા વિરુદ્ધ જરૂરિયાત

આત્મા ચિરકાળથી પૂર્ણમુક્ત છે. મન અને શરીર બંધનમાં છે. માનસિક રાગદ્વેષને વશ થયેલા છીએ ત્યાં સુધી આપણે ભાગ્યના ગુલામ જ રહેવાના, પણ એની ખેડીમાંથી આપણી જાતને મુક્ત કરીને આત્માની સાથે આપણું એકત્વ સિદ્ધ કરતાંની સાથે જ આપણે મુક્ત બની જઈએ છીએ. આત્મજ્ઞાનમાં આત્માની અને આપણી ઇચ્છા એકરૂપ બની જાય ત્યાં લગી આપણે ભાગ્યની ઇચ્છાના બંધનમાં જ બધાયેલા રહેવું પડવાનું.

પણ મન અને શરીરભાવથી આપણે જોટલા ઉત્થાન પામીએ એટલા પ્રમાણમાં આપણી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ અને મુક્ત બને છે ને એના દ્વારા વધારે ને વધારે દિવ્યતાનું પ્રાકટ્ય શક્ય બને છે.

ધ્યાન અને કર્મનો સિદ્ધાંત શ્રી અરવિંદે પણ પ્રસાર્યો છે.

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧ : ધ્યાન—પ્રયોગ—સંશોધન

[અદ્ભુત યોગાનુભવો]

ભાગ ૨ : યોગકથાઓ

ભાગ ૧

ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

[અદ્ભુત યોગાનુભવો]

૧. ધ્યાનમાં તેજદર્શન

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા જાળવી પછી વિવિધ પ્રકારનો પ્રકાશ દર્શાવા માટે છે. શરૂઆતમાં બે બમરો વચ્ચે ત્રિકુટિમાં એક તેજસ્વી, શ્વેત પ્રકાશખિંદુ દેખાય છે. આ ત્રિકુટિ એટલે સૂક્ષ્મ શરીરના આગાચક્રનું સ્થાન. આંખો બંધ કરીને ત્રિકુટિમાં ધ્યાન એકાગ્ર થતાં સફેદ, પીળો, લાલ, ધૂમ્રમય, વાદળી, લીલો અને અન્ય વિવિધરંગી પ્રકાશ, વીજળીના ઝમકારા, અગ્નિતેજ, સળગતા અંગારામાંથી નીકળતી હોય એવી અતિ તેજોમય જ્વાળાઓ, આગિયા જેવો પ્રકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ વગેરે દેખાવા લાગે છે. આ પ્રકાશ માનસિક ચિદાકાશમાં દેખાય છે. આ બધો તન્માત્રા-પ્રકાશ છે. દરેક તન્માત્રાને પોતાનો ખાસ રંગ હોય છે. પૃથ્વી તન્માત્રાનો પીળો, જલ તન્માત્રાનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો ધૂમ્રમય અને આકાશનો નીલરંગ હોય છે. સામાન્યતઃ પીળો અને સફેદ પ્રકાશ દેખાય છે. લાલ અને નીલરંગ ઓછો જ દેખાય છે. ઘણીવાર સફેદ અને પીળા રંગનાં મિશ્રણ દેખાય છે. શરૂઆતમાં

મનશ્રદ્ધ સામે યેન તેજકણો તરતા જોવામાં આવે છે, આપું દેખાય ત્યારે સમજવું કે મન હવે વધારે સ્થિર થવા માંડ્યું છે અને એકાગ્રતા વધારે મિદ્ધ થઈ રહી છે. યોગી મદિના પછી એ તેજોખિંદુનું કદ વધશે અને સૂર્ય કરતાં પણ મોટા તેજોમય ગોળા દેખાશે. શરૂઆતમાં આવો પ્રકાશ સ્થિર નથી હોતો. એ મનશ્રદ્ધ સામે આવીને તરત અદશ્ય થઈ જાય છે. મસ્તકના ઉપલા ભાગમાંથી અને બાજુમાંથી એ તેજના ઝપકારા થાય છે. એનાથી એક અસીમ શુભ અને વિશિષ્ટ પ્રકારના આનંદનો અનુભવ થાય છે અને વધારે ને વધારે પ્રકાશદર્શન કરવાની પ્રવ્રજ ઇચ્છા જાગે છે. સતત, નિયમિત, દૃઢ, વ્યવસ્થિત અભ્યાસ સવારસંજ બેથી ત્રણ કલાક જેટલો ચાલે તો આ પ્રકાશ વારંવાર અને ઘણા ભાંગા સમય સુધી દેખાય છે. આપું પ્રકાશદર્શન આગળની સાધના માટે ખૂબ જ હિતસાદપ્રદ અને પ્રેરક નીવડે છે. આવા અનુભવોને કારણે ધ્યાનને વળગી રહેવાનું મન થાય છે. ભૌતિક કરતાં ઉચ્ચતર સ્તરનાં તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી આ પ્રકાશદર્શન દ્વારા થાય છે. તમને પ્રકાશદર્શન થાય છે એનો અર્થ જ એ કે તમે ભૌતિક સ્તર પસાર કરીને ઉચ્ચતર બ્રહ્મિકામાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છો. આવો પ્રકાશ દેખાય ત્યારે તમે અર્ધચેતન અવસ્થામાં હો છો. તમે ભૌતિક અને દિવ્ય એ અવસ્થાઓની વચ્ચે જઈ પહોંચો છો. આપું પ્રકાશદર્શન થાય ત્યારે શરીરને હલાવવું ન જોઈએ. તમારું આસન એકદમ સ્થિર રહેવું જોઈએ ને આસની ગતિ યજ્ઞ ધીરી—એકદમ ધીરી કરી નાખવી જોઈએ.

ત્રિકોણ[પ્રકાશ]નું દર્શન

જે મિતાદારી હોય, જેણે કોઈ ઉપર કાળ મેળવી લીધો હોય, સંસાર પ્રત્યે જોનામાં મમત્વ ન હોય, જેણે જોગેચ્છાઓને

નિયંત્રણમાં લઈ લીધી હોય, હંદોથી જે પર થયો હોય, અહંતા જેણે છોડી દીધી હોય, જે ઠોઈની સાથે આશિષ કે અન્ય કશાની આપણે ન કરતો હોય, એવા માણસને ધ્યાન વખતે ત્રિકુટિમાં ત્રિકાણુ પ્રકાશનું દર્શન થાય છે.

મુખ્યગુણો પ્રકાશ

વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતિ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧-૩૬)

• સર્વ શોકથી પર એ પરમ તેજોમય (પર ધ્યાન દ્વારા સમાધિ પ્રાપ્ત થાય.) કેટલીક વાર ધ્યાનમાં અતિશય ઝળહળતો, ઝગમગાટ-લયો પ્રકાશ દેખાશે એના તરફ જેવાનું પણ તમને મુક્તેલ ચર્ષ પડશે. તમારી મનોદૃષ્ટિને આ પ્રચંદ પ્રકાશ તરફથી પાછી વાળી લેવાનું તમને મન થશે. આટલો ઝગમગ પ્રકાશ મુખ્યગુણો હોય છે.

પ્રકાશનાં વિવિધ રૂપો

તમને જે પ્રકારનાં સ્વરૂપો દેખાશે : એક તો દેવતાઓનાં તેજોમય સ્વરૂપો અને બીજાં ભૌતિક સ્વરૂપો. સુંદર વસ્ત્રાલંકાર, પુષ્પમાળાઓ, ચાર હાથ અને આયુધો સાથે તમને તમારા માર્ગ-દર્શક કે ઇશ્વર દેવનાં દર્શન થશે. વળી, સિંહો અને ઋષિઓ પણ તમને માર્ગદર્શન આપવા માટે દર્શન આપશે. હાથમાં સંગીત-વાદ્યો લઈને ફરતાં દેવદેવીઓનાં મોટાં ઘંટ તમારી નજરે પડશે. સુંદર બાગબગીચા, ભવ્ય મહાલયો, નદીઓ, પર્વતો, સુવર્ણમાંદિરો ને અવર્ણનીય પ્રાકૃતિક દૃશ્યોની હારમાળાઓ તમને દેખાવા માંડશે.

ચેતવણી

વ્યક્તિશઃ પ્રત્યેકના અનુભવો જુદા પડે છે. એક સાધકને જે અનુભવ થાય છે એ બીજાને ન પાડે થાય. વળી, આવા અનુભવ થાય એટલે કેટલાક એમ માની લે છે કે આપણને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો. પછી સાધના બંધ કરીને ઉપદેશ અને લોકસંપ્રદ માટે એ સમાજમાં ફરવાનું શરૂ કરી દે છે. આ એક અતિશય ગંભીર ભૂલ છે. આ કાંઈ સાક્ષાત્કાર નથી જ. આ તો તમારા ઇષ્ટદેવ તરફથી અપાયેલા અણુસારા અને ઉત્સાહપ્રદ ચિહ્ન છે, જેથી તમને ખાતરી થાય કે હજી ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક દિવ્ય જીવન છે અને ઉત્સાહ સાથે એ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે દૈનિક, સતત, વ્યવસ્થિત સાધના આગળ ધપાવો. પણ તમે જેમ દુન્યવી પદાર્થોને દૂર કર્યા હતા તેમ આ અનુભવોને પણ અવગણીને તમારે દૂર ઢાંકી કાઢવાના છે. આવા અનુભવોને અતિમ ન માનવા, ન એટલું બધું ધ્યાન આપવું. તમારું અતિમ લક્ષ્ય છે બ્રહ્મ. એના સાક્ષાત્કાર પર જ તમારું સમગ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત રહેવું હોય. જોઈએ. કેટલાક માણસોને પ્રકાશદર્શન થોડા જ દિવસોમાં થવા લાગે છે, ત્યારે કેટલાકને છત્રી નવ માસ જોડેલા સમય થઈ જાય છે. મનની સ્થિતિ, ક્ષા અને એકાગ્રતા ઉપર આનો આધાર છે.

દેહાધ્યાસ કેમ દૂર કરવો

નિર્ભયતા આત્મસાક્ષાત્કારમાંથી પ્રગટે છે. એ દૈવી સંપત્તિ છે. દેહાધ્યાસ અમાનને કારણે હોય છે. શરીર પ્રત્યેના વધારે પડતા ભક્ત્યને લીધે જ થાય છે. દેહાધ્યાસ દૂર કરવાથી થશે અંશે અને સાક્ષાત્કારથી તો એ સંપૂર્ણતયા દૂર થઈ જાય છે. મન દ્વારા

આ શરીર ધકાયેલું છે, જેથી ઇન્દ્રિયો દ્વારા એ અનેક વસ્તુઓનો આનંદ માણી શકે.

સાધના

[શિવોદ્ધત્ત લાવના]

અનાદિ સંસ્કારોને કારણે માણસોમાં દેહાધ્યાસ ધણો પ્રબળ હોય છે. લય એ માણસના મુખ્ય પાંચ દેયમાંનો એક છે, જેને શિવોદ્ધત્ત લાવનાથી દૂર કરી શકાય છે. એટલે કે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ વ્યાપક, આત્મા સાથે તદ્રૂપતા અનુભવવાનો સતત અભ્યાસ કરવાનો. ‘હું શરીર નથી,’ એવા સતત વિચાર સાથે શરીર-લાવનો અસ્વીકાર કરો, દેહાધ્યાસને મારો અને ‘શિવોદ્ધત્ત, શિવોદ્ધત્ત—હું સર્વવ્યાપક સુક્ષ્મ ચૈતન્ય છું—એ સત્યવિધાન વારંવાર રટો. શિવોદ્ધત્ત લાવના એ વાસ્તવમાં ખીચું કાઠું જ નહીં, પ્રથુવ—ઊંનુ જ ધ્યાન છે.

(અ) નિદિધ્યાસન પદ્ધતિ

ઊંકારનું ધ્યાન એ દેહાધ્યાસ જીતવાની સચોટ પદ્ધતિ છે.

સન્ન્યસ્તદયંભાવનમ્ । (પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૨૮)

ઊંકારનું શુંજન અને તેના અર્થ ઉપરનું ધ્યાન (એ સમાધિનો સરળ રસ્તો છે). આમોદ્દાનની જેમ માત્ર હોઠથી જ કરવામાં આવેલું તોતારટણ કદાચ મનને શુદ્ધ કરવામાં થોડો ફાળો આપે એ દીક, બાકી દેહાધ્યાસ—શરીરલાવથી પર તો તેનાથી લાગ્યે જ થઈ શકાય. ઇન્દ્રિયત્રિય પદાર્થોથી મનને દૂર કરવા માટે ખાસ નિદિધ્યાસન સાથે આત્મા ઉપર એકાગ્ર ધ્યાન જરૂરી છે. આ વખતે અંદર સર્વવ્યાપકતાનો લાવ રાખવો, ઇચ્છા-

શક્તિના ઉપયોગ દ્વારા શરીર કરતાં તમે જુદા છો. એમ અનુભવવા માટે પ્રયત્ન પ્રયાસ કરવો અને તમે સર્વ માનસિક પ્રવૃત્તિઓના સાક્ષી છો એવો વિચાર સતત નજર સામે રાખવો. આ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓ એપ્રાસાયે ચાલતી જોઈએ. ખાલી આજમ્બુ બનીને બેસી રહે અને દિવાબ્ધન સેન્યે દેહાધ્યાસ ઉપર વિજય નહીં મળે. તમે આત્મા છો એવી અનુભૂતિની સાધના સતત ચોવીસે કલાક ચાલતી જોઈએ. તમારાં દૈનિક કાર્યોની ધમાલ વચ્ચે પણ તમારે આટલો અનુભવ સતત કર્યા કરવો જોઈએ કે તમે સર્વ શારીરિક કાર્યો અને માનસિક સંકલ્પવિકલ્પના સાક્ષીરૂપ આત્મા જ છો.—સાક્ષી, દૈવદ્ય, કેવલ, અસંગ, અકર્તા.

તમારે સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ કલાક સાધના કરવી પડશે.

સાધનાના શરૂઆતના કાળમાં તમારે ઘોર સંઘર્ષનો સામનો કરવો જ પડશે, કારણ કે તમારે દેહાધ્યાસના જૂના, પ્રયત્ન સંસ્કારોનો ખૂબ જ બળથી સામનો કરવો પડશે. જૂના અને નવા સંસ્કારોની વચ્ચે હરહમેશ અઘડો થવા જ કરવાનો, પણ તમારે સહેજ પણ નિરાશ થવાનું નથી. સતત દૃઢ ઉત્સાહ સાથે કરવામાં આવેલી સાધના સધન અને બળવાન બને છે. તમારે અસીમ ધીરજ, ચીરદાઈ, ખંત, દલતા, આત્મશ્રદ્ધા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવા જ પડશે.

અલગતાનો ભાવ

સાધનાકાળ દરમ્યાન તમને એક દિવસ અનુભવ થશે કે તમે ખરેખર શરીરથી જુદા જ છો. તમને બલભિશિત આનંદનો અનુભવ થશે : આનંદ—તવા પ્રકાશની પ્રાપ્તિનો, ૩૨—કોઈક તવા અભવના પ્રદેશમાં પ્રવેશવાનો. તરતના જ-મેલા કુરકુરિયાની અંધો

તમને સ્વૂળ અને સૂક્ષ્મ દૃક્ષાઓ વચ્ચેના તફાવતોનો ખ્યાલ આવશે. પૈશ્વી ઉચ્ચતર એવનામાં ફરી પ્રવેશીને એ જ દૃક્ષામાં નિરતર રહેવાની પ્રયત્ન અંખના જગશે. જોકે શરૂઆતમાં આ નવીન ચિત્ત-વ્યક્તિમાં ૩, ૫ કે ૧૦ થી વધારે મિનિટ નહીં ટકી શકાય. ઉપરાંત શરૂઆતમાં તો માત્ર હચ્છા કરીને જ તમે શરીરથી અલગ નહીં થઈ શકો. માત્ર સાધનાદ્વારા દરમ્યાન હઠીક અકસ્માત અથવા ખાસ પરિશ્રમ કરવાથી મદિનામાં એકાદવાર આવે અનુભવ થશે. ધીરજ, દૃઢતા અને ખંત સાથે વગરના રહેશો તો તમારી હચ્છા મુજબ તમે ભૌતિક એવનાથી અલગ થઈને આ ઉચ્ચતર દૃક્ષામાં, નવા સૂક્ષ્મ શરીરે, વધારે સમય રહી શકશો. પૈશ્વી આ ભૌતિક શરીરની સાથે એકરૂપતા અનુભવવાની બુલનો બોગ બનવાની જરૂર તમને નહીં રહે. દેહાધ્યાસ ઉપર તમે વિજય મેળવી ચૂક્યા હશો. પણ આ માટે તમે તમારી હચ્છાથી શરીરથી અલગ થઈને, ઉચ્ચતર દૃક્ષામાં પ્રવેશીને ત્યાં બેત્રણ દલાદ રહી શકો એટલો અભ્યાસ તમે પનાવી લીધો હોવો જોઈએ. આટલું સિદ્ધ કરવા માટે મૌન અને એકાંત તદ્દન અનિવાર્ય છે. સંજોગ-વશાત્ તમે મૌન પાળી શકો તેમ ન જ હોય તો તમારે બને ત્યાં મુધી લાંબી વાતચીત, જીવો સાદ, મેટી મોટી વાતો, ખેટી ચર્ચાઓ અને બિનજરૂરી વાણી તદ્દન બંધ કરી દેવાં જોઈએ. સંસારથી બને એટલા છેટા જ રહેવું. વધારે પડતી વાતો ક્યાં કરવાથી શક્તિનો દુર્વ્યય જ થાય છે. મૌન દ્વારા આ શક્તિને જાળવી રાખવામાં આવે તો એ જોજ—આધ્યાત્મિક શક્તિમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. એનાથી પાછી સાધનામાં ખૂબ જ મદદ મળે છે. હાંદોગ્ય ઉપનિષદના મત મુજબ વાણી એ 'તેજોમય વાક' છે. અગ્નિના જડ ભાગમાંથી અશિય બને છે, મધ્યમમાંથી મેદ અને સૂક્ષ્મમાંથી વાણી બને છે. આમ વાકશક્તિ ખૂબ જ બળયુક્ત શક્તિ છે. આટલું માદ રાખો, બરાબર માદ રાખો.

૩ મહિના, ૬ મહિના કે એક દ વર્ષ સંપૂર્ણ મૌન પાળે. મહિનાઓ સુધી સતત મૌન ન પાળી શકાય તો રવિવારે કે બીજા દિવસે, ગાંધીજીની જેમ અઠવાડિયે એક દિવસ, મૌન પાળે. હિમાલયમાં ગંગોત્રી પાસે છેલ્લા આઠ વર્ષથી બરફની વચ્ચે પણ સાવ નળાવસ્થામાં રહેતા ને કાષ્ઠમૌન પાળતા શ્રી કૃષ્ણાશ્રમ જેવા મહાત્મામાંથી પ્રેરણા મેળવો. [કાષ્ઠમૌનમાં લેખિત શબ્દો કે બીજા કશાય ઇશારાથી આપણા વિચાર બીજાને દર્શાવવાના નથી હોતા.] તમે પણ આવા યશસ્વી કૃષ્ણાશ્રમ કેમ ન બની શકો? સતત, સખત અભ્યાસ દ્વારા તમે પણ તમારા શરીરથી આત્માને વારંવાર છૂટા પાડી શકશો. પછી તો એની ટેવ જ કેળવવાઈ જાય છે. વિચારોને શાંત કરીને, મનને પ્રશાંત કરી દેતાની સાથે જ શરીરથી અલગ થઈ રહેવાની ટેવ ચંત્રવત્ રીતે કાબૂ મેળવી લે છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી રહેતી નથી. મન તરત જ નવો ગીતો પકડીને નવી જ ભૂમિકામાં ચાલ્યું જાય છે.

(ચ) તિતિક્ષાપદ્ધતિ

કઠોર શરીરતિતિક્ષા દ્વારા પણ તમે દેહાધ્યાસ દૂર કરી શકો. શરીરની ચારે તરફ અગ્નિ પ્રગટાવીને એનો તાપ સહન કરવાનું પંચાગ્નિ તપ આ દિશામાં મદદરૂપ થઈ પડે. ધરતી ઉપર ચારે દિશામાં ચાર અગ્નિ અને ઉપરનો સૂર્ય એમ પંચાગ્નિની વચ્ચે બેસીને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. શિયાળાની અસહ્ય ઠંડી વચ્ચે નિર્વશ્ન બેસીને ઠંડી સહન કરવાની ટેવ પાડવી એ બીજું તપ છે. આના દ્વારા સહનશક્તિ વધે છે. એ પ્રાપ્ત કરવાની બીજી પણ ઘણી લાંબીચોડી પદ્ધતિઓ છે. એમનો ઉદ્દેશ એક જ હોય છે: શરીરની સહનશક્તિ વધે. સાધક માટે જે સાધનમુદ્દૃષ્ટ અનિવાર્ય હોય છે, એમાંની પદ્ધતિમાં આ સહનશક્તિ એક અગત્યની બાબત છે.

રાજયોગ

(ક) કુંડલિની પદ્ધતિ

રાજયોગી યમનિયમાદિ દ્વારા પોતાના મનને વિશુદ્ધ કરે છે. રાજયોગિક સંયમ દ્વારા એ મૂલાધારમાં સૂતેલી કુંડલિનીને જગાડે છે. ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણેયનું સંકલન એટલે સંયમ.

કુંડલિની શક્તિ જોડી બલનાડી એટલે કે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે એ સાથે જ હ્રિદયગમ્ય, બાહ્ય જગતનું જ્ઞાન પણ ઓસરી જાય છે ને આત્મા ભૌતિક ચેતનાથી તદ્દન અલગ થઈ જાય છે.

(ઢ) હઠયોગિક પદ્ધતિ

૧. કુંભક દ્વારા

પ્રલંબ કુંભકયુક્ત સખત અને સર્વત સાધના દ્વારા હઠયોગી કુંડલિનીને જગાડે છે. લાંબા કુંભકને કારણે પ્રગટેલી ગરમી વાયુની સાથે ભળીને કુંડલિનીને જાગ્રત કરે છે. પછી એ કુંડલિની મૂલાધારનું ભેદન કરીને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આમ યોગી શરીરમાનથી પર થાય છે.

૨. ત્રિપાંધ દ્વારા

દાદીને છાતી સાથે દબાવીને, જલધરમધ દ્વારા ગ્રાણીને નીચે લાવીને, મૂળપંધ દ્વારા અપાનની અધોગતિને રોકીને, અધિનીમુદ્રા દ્વારા એ જ અપાનનું કુંભક દરમિયાન મન સાથે ઉત્થાન કરીને, ઉડીયાનજંઘ દ્વારા એ ગ્રાણી-અપાનને શક્તિમાસન કરીને કુંડલિની સાથે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવીને, - મૂલાધારમધ બેઠીને ધીરે ધીરે મહાસારમધમાં પ્રવેશે છે. આવી હઠયોગિક પ્રક્રિયા દ્વારા એ દેહાધ્યાસ ઉપર જીત મેળવે છે.

ચક્રો વિષે થોડી વિગતોનું આલેખન અહીં અસ્થાને નહીં ગણાય. ચક્રો એ સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર રહેલાં શક્તિનાં વિવિધ કેન્દ્રો છે. ભૌતિક શરીરમાં એમને સમાંતર ચક્રો જોવા મળે છે; જેમ કે નાભિ, હૃદય, ગળું, બ્રૂકુટિ વગેરે. બુદ્ધિ, સમજાણ વગેરે જેમ ભૌતિક નહીં પણ સિંગ શરીરના ભાગ છે અને મગજમાં એમનું સ્થાન છે એમ આપણે સમજીએ છીએ, એવી જ આ ચક્રો અને ભૌતિક શરીરનાં કેન્દ્રોની સમાનતા છે. આમ ન હોય તો હઠયોગ સાવ અશક્ય બની જાય. નેતિ, ધાતી, બસ્તિ, નૌલી, કપાલભાતી, ત્રાટક આદિ પદ્ધતિઓ દ્વારા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષને દૂર કરીને તેમ જ શરીરનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ કરીને હઠયોગી આધ્યાત્મિક વિકાસપથનાં પગથિયાં ચઢે છે.

એક મત એવો પણ છે જે માને છે કે શરીરનાં જુદાં જુદાં સ્થળે ધ્યાન કરવાથી ત્યાં ત્યાં મન એકાગ્ર થવાને કારણે સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે શક્તિકેન્દ્રો સર્જાય છે એ જ ચક્રો, ત્રીજો મત એવો છે કે આ ચક્રો ભૌતિક શરીરમાં પણ હોય છે જ.

(ઈ) પ્રતિપક્ષભાવના પદ્ધતિ

મનમાં જે કોઈ અનુચિત વિચાર જાગે એનો વિરોધી વિચાર તરત જ જગાડીને ડરને એકદમ નાબૂદ કરો. સતત હિંમત વિશે જ વિચારવું. ડર એ એક પ્રદારનો વિકાર જ છે. અવિદ્યાને કારણે સર્જાતો અપ્રાકૃતિક અને કૃત્રિમ વિકલ્પ છે. હિંમત જ તમારું મૂળ તત્ત્વ છે. એ સહજ અને સ્વાભાવિક છે. તમે સંપૂર્ણ શક્તિશાળી છો એવો વિચાર સતત કરતા રહો. હિંમતવાન માણસો અને તેમનાં કાર્યોનો જ વિચાર સતત કરતા રહો. આ સદૃશ્ય તમારી પાસે અતિવિપુલ પ્રમાણમાં છે એવી દેખના કરો, અનુભવ કરો. હિંમત, બળ, શક્તિ એ શબ્દો

મનોમન અનેક વાર રટતા રહે. આથી લાંબે ગાળે પેસો ડરનો નકારાત્મક ભાવ ચાલ્યો જશે ને તમારામાં અસીમ દ્વિંમતબળ પ્રગટશે. એ ડર ચાલ્યો જતાં દેહાધ્યાસ ચાલ્યો જઈને શરીરથી અલગ થવાનું સરળ બની જાય છે. ઠાઈ ડાકુને ચોચ, પવિત્ર, વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે તો તેને ખૂબ જ જલદીથી સાક્ષાત્કાર થાય છે, કારણ કે મૃત્યુ દ્વારા શરીર ગુમાવવાનો ડર એને હોતો જ નથી. શરીરભાનથી પર થવા માટે જો મદત્વપૂર્ણ ગુણ એટલે કે લાયકાત જોઈએ એ એની પાસે પહેલેથી જ હોવાથી એ ખૂબ લાભકારક થઈ પડે છે. ડાકુ રતનાકર મહર્ષિ વાસ્ત્વિક જીવી ગયેલો. જ્યારે અને મહાર્ષિ એ બેય ડાકુઓ ગૌરાંગ ચૈતન્યના સદૃશી પહેલા શિષ્ય બન્યા હતા. ડરપોક માણસ સંન્યાસ માટે બિલકુલ લાયક નથી હોતો. ચાર માણસો જંગલમાં થઈને પસાર થતા હતા. એમાંનો એક વધારેમાં વધારે ડરપોક હોવા છતાં ટોંગ એવો કરતો કે જાણે પોતે ખૂબ જ નીડર અને દ્વિંમતવાન છે. એ લોકોને થોડે દૂર એક વાઘ દેખાયો. પેલાએ કહ્યું : “જેમને વાઘનો ડર લાગતો હોય એ મને વળગી પડો.” વાસ્તવમાં એનો આશય એવો હતો કે પોતાની આસપાસ વળગી રહેલા ત્રણ માણસોને વાઘ ખાઈ જશે તો પોતે બચી જશે. આવા માણસો સાધુત્વ માટે સાવ ગેરલાયક હોય છે.

(ક) આંતરમનપદ્ધતિ

[મનસિક ક્રિયા]

પદાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસો. મનને પરમ દૃઢતાપૂર્વક મૂલાધારમાં સઘન રીતે એકાગ્ર કરો. જાણે કે તમે એ મૂલાધારચક્રમાંથી રવાનિશાન તરફ સૂક્ષ્મ શરીરે ગતિ કરી રહ્યા છો એવી કલ્પના કરો.

થોડાં સપ્તાહ સુધી આ માનસિક ક્રિયા પ્રયંત્ર બળ, ઉત્સાહ અને અયાગ પરિશ્રમ સાથે કરતા રહો. આ પદ્ધતિ દ્વારા પશ્ચતમે શરીરભાનથી પર અને દેહાધ્યાસથી મુક્ત થઈ શકશો.

(૫) ગીતાપદ્ધતિ

નૈનં છિન્દન્તિ શસ્ત્રાણિ નૈનં દહતિ પાવકઃ ।

ન ચૈનં ક્ષેદયન્ત્યાપો ન શોષયતિ માત્સઃ ॥

(ગીતા, ૨-૨૩)

ગીતાનો આ બહુ અગત્યનો શ્લોક છે. એનો અર્થ આવો થાય :

આ આત્માને શસ્ત્રાદિ છેદી શકતાં નથી.

એને અગ્નિ બાળી શકતો નથી.

એને પાણી ભીંજવી શકતું નથી.

એને વાયુ મૂકવી શકતો નથી.

આ શ્લોકના અર્થ અને કેન્દ્રસ્થ ભાવ પર સતત એકાગ્ર ધ્યાન કરો. તમે વજન—દ્રવ્યયુક્ત ભૌતિક શરીર નહીં, પશ્ચ સર્વવ્યાપક પ્રજ્ઞા—ભુદ્ધિતત્ત્વ જેવું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છો એવો અનુભવ કરો. આ શ્લોકનું મનોમન અનેકવાર રટણુ કરો. એના અર્થનો વિચાર કરો. વારંવાર એનું પરિશીલન કરો. આ શરીર માત્ર આવરકોટ છે, હિપરનો અંચળો છે, આસિકાનો ગલેફ અને નાળિયેરના હિપરનું છોડિયું છે એવું વિચારો. વારંવારના ચિંતન પરિશીલનથી તમે સહેલાઈથી દેહાધ્યાસથી પર થઈ શકશો. આને માટે જરૂરી છે સખત અભ્યાસ, સતત સાધના. ‘હોતી હૈ, ચલતી હૈ’ વાળું જીવન જીવવું ને સિદ્ધિ મેળવવી એ બેમ એપ્રીઆથે

નહીં બને. એનાથી કશું નહીં વળે, એક જ જગ્યાએ બેથી ત્રણ વર્ષ જમી જ જાયો. દૈનિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરો. ગમે તે હિસાબે પણ એ કાર્યક્રમને ચઢદશ: અનુસરો તમને સ્વચ્છતા મળશે જ. હતાશ ન થશો, નિરાશ ન બનશો. હમેશા આનંદ-મગ્ન જ રહો.

૩. સધનીકરણ . શિદ્ધિ

પહેલાં તો શરીરભાવથી અલગ થાઓ. પછી મન સાથે એકરૂપ થાઓ. આટલું થતા જેમ ભૌતિક શરીર સાથે એકરૂપ થવાને કારણે સ્વેચ્છાપૂર્વક તમે ભૌતિક સ્તર ઉપર કાર્ય કરી શકો છો એ જ રીતે માનસકક્ષાએ પણ તમે સ્વેચ્છાએ કરી શકશો એકાગ્રતા દ્વારા શરીરભાવથી પર થાઓ, દિયો પામે. ધ્યાન દ્વારા તમે માનસકક્ષાથી પર થાઓ ને છેલ્લે સમાધિ દ્વારા બ્રહ્મ સાથે તદ્દન બની જાઓ. અંતિમ આનંદસાક્ષાત્કાર માટેની આ છે તમારું અતરંગ સાધનાઓ.

સૂક્ષ્મ શરીરની યાત્રા

સાદી ઇચ્છા કરીને પણ તમે સૂક્ષ્મ શરીર ગમે તે સ્થળે જઈ શકો, એટલું જ નહીં, તન્માત્રાઓના સાગર—પંચભૂતોના વિશ્વ-શાપક સમુદ્ર—માંથી અથવા તમારા વ્યક્તિગત અહંકારમાંથી જરૂરી પચગૃહ તરતો—તન્માત્રાઓ—એકઠા કરીને કોઈપણ જગ્યાએ તમે તમારું શરીર પણ સજી શકો છો ! * આ

* એ ને કે દેહાધ્યાત્મી પર થનાર સાધક ઇચ્છે તે જગ્યાએ સૂક્ષ્મ શરીરે જઈ શકે છે । ત્યાં પોતાના પચતીતિક શરીરને સમન આમર પણ આપી શકે છે આ કોઈ કલ્પના નહીં, પણ અનુભવશિદ્ધ વાસ્તવિકતા છે —અનુ

પ્રક્રિયાની વિવિધ દક્ષાઓની ગૃહ અને જાંડી રીતો, વિગતો અને તેમની વચ્ચેના કાર્યકારણસંબંધનું જ્ઞાન ધરાવનારા યોગીઓ અને ગૃહ વિદ્યાના સાતાઓ માટે તો આ આખી પ્રક્રિયા સાર્વસરણ જ હોય છે, પણ આ જગતમાં બટકનારાં, વિવિધ મોહ, વાસનાઓ અને લાગણીઓવાળાં ભૌતિક માનવપ્રાણીઓને તો આ પ્રક્રિયા અદ્ભુત લાગે છે. સૂક્ષ્મ શરીરની પ્રક્રિયા જેને કાવિ જાન્ય એવાને માટે ખીજાના વિચારની સૃજ અને વિચારસંક્રમણ પણ સરણ બની જાય છે. એકાગ્ર થયેલાં મન-સંકિરણો સખત અસ્થિને બેદીને પાર જતા એક્સ-રેની જેમ અપારદર્શક જાડી દીવાલોનાં સોંસરાં નીકળી જાય છે.

ચેતવણી

પણ આ સિદ્ધિ તમારું અતિમ ધ્યેય નથી. આમાં તમારી જાતને અટવાઈ જવા દેશો નહીં. એથી તમારો આગળનો આધ્યાત્મિક વિકાસ રોકાઈ જશે. આ સિદ્ધિઓથી સંપૂર્ણતયા દૂર રહો.

૪. અનાહત નાદ

ધ્યાનચક્રને પ્રરંભે સાધકને જે ગૃહ અવાજ સંભળાય છે તેને અનાહત નાદ કહે છે. એના ઉપર એકાગ્ર થવું તેને નાદાનુસંધાન કહે છે. પ્રાણાયામને કારણે થયેલી નાડીશુદ્ધિનું આ ચિહ્ન છે. એક લાખ વખત “હંસો સોહમ” એ અજપા ગાયત્રીમંત્ર જપવાથી પણ આ નાદ સંભળી શકાય છે. જાન બંધ કરીને કે ક્યાં વગર આ અનાહત શબ્દ જમણા કાને સંભળાય છે. જાનમાં

જે અંગૂઠા દબાવીને—યોનિમુદ્રા કરીને—ગંધ કાને સાંભળવામાં આવતાં અનાહત નાદ એકદમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસીને અને બન્ને અંગૂઠા વડે બન્ને કાન બંધ કરીને ધ્યાનપૂર્વક એ નાદને સાંભળો. ઠીક ડાબા કાને પશ્ચ એ સાંભળી શકાશે, પશ્ચ માત્ર જમણા કાને જ સાંભળવાનો અભ્યાસ રાખો. એનું કારણ એ છે કે નાકના જમણા ભાગમાં સૂર્યનાડી—પિંજલા નાડી—હોવાથી જમણી બાજુએ એનો વધારે પ્રભાવ પડે છે. અનાહત નાદને ઝંકારશ્વનિ પશ્ચ કહેવામાં આવે છે. આ નાદ હૃદયમાં રહેલા પ્રાણના સ્પંદનને કારણે પ્રગટતો હોય છે.

દસ પ્રકારના નાદ

નાદ દસ પ્રકારના હોય છે. પહેલો કિષ્કિં, બીજો કિંકિણી, ત્રીજો ઘંટનો, ચોથો સંખનો, પાંચમો તંત્રી[વીણા]નો, છઠ્ઠો કાંસીજોડાનો, સાતમો બંસરીનો, આઠમો બેરીનો, નવમો મૃદંગનો અને દસમો મેઘગર્જના જેવો અવાજ હોય છે.

મોનનો નાદ

સાધનાની મોપાનત્રેણીના ઉપલા સોપાન અનાહત નાદેતું પહેાએ એ પહેલા તારે સાત રીતે તારા અંતરાત્માનો અવાજ સંભળવો પડશે. પહેલો નાદ ચક્રવાકીથી અલગ થતી વખતે ગાતા ચક્રવાકના વિરહગાન જેવો મધુર, બીજો અપ્રભગતા તારલાઓને જગાડતા ધ્વાનીઓના રજતમંજીરાના રણકાર જેવો, ત્રીજો પોતાના વિશાળ શંખલામાં કેદ થયેલા કોઈ સાગરી હૈરવમૂતના સરળ પશ્ચ એક-ધારા ને મધુર ગુન્ગર જેવો, ચોથો વીણાની સ્વરધારા જેવો, પાંચમો બંસરીની સૂરધ્વજી જેવો, એમાંથી પરિવર્તન પામીને છઠ્ઠો રણસિંગાના હૃદયોષ જેવો ને છેવટનો સાતમો ઘેરા વાદળના

અરોર ગડગડાટ જેવો હોય છે. એકમીજમાથી પરિવર્તન પામતા આ નાદ ગડગડાટ વેરીને અતે સૂનકાર વ્યાપી જાય છે.

સયયોગ

[અનાહત નાદ ઉપર એકાગ્રતા]

ધારણા એટલે બાહ્ય પદાર્થો અથવા તો કોઈ વિચાર અથવા અનાહત નાદ ઉપર સંપૂર્ણ સધન એકાગ્રતા. આની સાથે બાહ્ય વિશ્વ કે આતરિક ઇન્દ્રિયગમ્ય જગત બંનેમાંથી મનનું સાવ અલગ થઈ રહેવું એટલે કે પ્રત્યાહાર જોડાય એટલે ધારણા સંપૂર્ણ બને.

એની સાધના

પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસો. અગૂઠા વડે બંને કાન બંધ કરીને યોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. જમથા કાન દ્વારા અંદરનો અવાજ સાંભળો. એ સાંભળવાથી બહારના તમામ અવાજો પ્રત્યે બધિર બની જવાશે. વચ્ચે અવતા તમામ અવરોધો ઝાળગી જવાથી પંદરેક દિવસમાં તમે ઘૂરીયાવરયામાં પ્રવેશી શકશો. અભ્યાસની શરૂઆતમાં તમને મોટા અવાજ સાંભળવા મળશે. ક્રમે ક્રમે એ તીવ્ર થતા જશે તેમ તેમ એ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે સંભળાશે. આ અગઉ બહાર પશુ રથૂગ અને સૂક્ષ્મ, તીવ્ર અને ઝીણા એવા સૂરો વચ્ચે તફાવત પારખતા તમારે શીખી લેવું જોઈએ, જેથી અંતરના નાદોમાં થતા ફેરફાર તમે સરળતા પારખી શકો. પશુ આ સાથે તમારે એ ધ્યાન પશુ રાખવાનું છે કે મન બાહ્ય પદાર્થો ને તેમના અવાજો પ્રતિ વિકેન્દ્રિત ન થઈ જવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં એક નાદ ઉપર એકાગ્ર થયેલું મન પછી એ જ નાદ સાથે તદ્દપ થઈ જાય છે. પછી દ્વય અને પાણી જેમ એકરૂપ

બની જાય છે તેમ મન પણ વિદાકાશ સાથે એકરૂપ બની જઈને બારની તમામ અસરો પ્રતિ બધિર બની જાય છે. બહારના તમામ પદાર્થો પ્રત્યે બેધ્યાન બનીને, સર્વ મોહેન્ધ્રાઓ પર નિયંત્રણ મૂકીને, સતત અભ્યાસ દ્વારા મનોનાશ કરનારા નાદ ઉપર એકાગ્ર યત્ન જોઈએ. તમામ કાર્ય અને વિચારોથી પર ચર્ચને એ નાદ ઉપર એકાગ્ર યત્નથી એમાં તદ્દપ ચર્ચ જવાય છે. પુષ્પમાંથી મધ ચૂસનારી મધમાખ જેમ મુગધ વગેરે પ્રતિ બેધ્યાન રહ છે એ જ રીતે ચિત્ત પણ પોતાની ચંચળતા ત્યજીને નાદમાધુર્ય સાથે એકરૂપ બની જાય છે. મોરલીના નાદમાં લીન ચર્ચ જતા નાગની જેમ ચિત્તરૂપી સર્પ પણ બાકીના તમામ પદાર્થોથી ત્રિમુખ ચર્ચ જઈને, બેધ્યાન ચર્ચ જઈને માત્ર નાદ ઉપર જ લીન થાય છે. ઇન્દ્રિયત્રિય પદાર્થોના આનંદવૈભવરૂપી વનમાં આડેધડે અથડાતા પાગલ હાથીને જેમ અંકુશ કાળમા રાખે છે તેમ ચિત્ત પણ નાદાકુશથી વશ ચર્ચ રહે છે.

નાદ એ ચિત્તહરણને પકડી બાંધવા માટેની જાળની ગરજ સારે છે. મનનાં મોજાં માટે એ કિનારાનું કામ કરે છે. બહારથી પ્રજ્વલમાંથી પ્રગટતો નાદ આનંદમય પ્રકૃતિનો હેતુ છે. મન એમાં તદાકાર ચર્ચ જાય છે. એ છે વિષ્ણુનું સર્વોચ્ચ સિંદ્ધાસન. જ્યાં સુધી એ નાદ ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી મનનું અસ્તિત્વ હોય છે ને નાદ બંધ થતાની સાથે જ એનો તુરિયાવસ્થામાં લય ચર્ચ જાય છે. પછી એ નાદ બ્રહ્મમાં વિલય પામી જાય છે. આ નાદ-વિલીન—શૂન્યાકાર રિયતિ એ સર્વોચ્ચ રિયતિ છે. પ્રાણ સાથેના મનના કર્મસંબંધ અને પરિણામે નાદ પરના સતત એકાગ્ર ધ્યાન દ્વારા નાશ પામવાથી એ નિર્ગુણ અને વિશુદ્ધ પરબ્રહ્મમાં વિલીન ચર્ચ જાય છે એમાં શર્ષ જ શંકા નથી. તમામ વિચારો, સંકલ્પ-વિકલ્પો અને જાગૃતિ-સુષુપ્ત-સ્વપ્નાદિ ભૂમિકાઓમાંથી

મુક્ત થયેલા તમે મૃતવત્ બની રહેશો.* તમે મુક્ત બનશો પછી આ શરીર ખરેખર કાષ્ટવત્ બની રહેશે અને ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ આદિ હંદો એને સ્પર્શશે પણ નહીં. કોઈ પદાર્થ જોવાનો ન હોય છતાં આંતર્દષ્ટિ એકાગ્ર બની રહે, પ્રયાસ વિના પણ પ્રાણ રિથર થઈ જાય અને કોઈ (અંતર્બાહ્ય) આધારના ટેકા વગર પણ ચિત્ત અચળ બની જાય, ત્યારે તમે સ્વયં બ્રહ્મ બની રહેશો (બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મ).

જો ગુરુ દીક્ષા આપે તો આગળના નવે નાદોનો અનુભવ કર્યા વગર જ તમે દશમે નાદ સાંભળી શકશો. પહેલા નાદે શરીર કિંક્રિણી બને છે, બીજા નાદે શરીર ઉપર અસર કરે એવું લંજન—ભાંગવાની ક્રિયા—થાય છે, ત્રીજા નાદે ભેદન, ચોથા નાદે મસ્તક ધૂણી લે છે, પાંચમા નાદે તાળવામાંથી થૂંક ઝરવા માટે છે, છઠ્ઠા નાદે અમૃત સેવે છે, સાતમા નાદે વિશ્વની વસ્તુઓનું મૂળ જ્ઞાન થવા મટે છે, આઠમા નાદે પરાવાક (પરાવાણી—દિવ્યવાણી) સંજ્ઞાપ છે, નવમા નાદે શરીર અદૃશ્ય બને છે અને વિશુદ્ધ દિવ્ય અંતઃશક્તિ સર્જાય છે ને દસમા નાદે પરબ્રહ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. મન નાશ પામે, સદ્ગુણ-દુર્ગુણાદિ હંદો નષ્ટ થઈ જાય, ત્યારે તમે પરમ આનંદમય, અમાપ, સનાતન, નિર્મલ, વિશુદ્ધ બ્રહ્મ તરીકે પ્રકાશવા માંડશો. ૐ

* છતાં આ મૃતવત્ અવસ્થા આ ભૌતિક જીવન અને આસના કોરા આવનજીવન કરતાં ધણી ધણી વધારે જીવનમય, અક્રિયાશીલ છતાં ક્રિયાશીલ, સ્પંદનમય અને ચૈતન્યપૂર્ણ હોય છે.--અનુ.

૫. પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ

ધણીવાર ધ્યાનસમય દરમ્યાન તમને સૂર્ય કરતાં મોટાં અતિ તેજ્જ્વળ, અગમ્યાદ્યુક્ત પ્રકાશવર્તુળ દેખાશે, એ ચેતવણી હોય છે. સરખાતમાં તો એ જમીને તરત જ ઓસરી બધ છે, પછી સ્થિર થવા માંડે છે અને એકાગ્રતાની કદા પ્રમાણે દસ મિનિટથી કલાક સગી રહે છે. ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરનારને એ તેજ ત્રિકુટિમાં જોવા મળે છે, પણ જોઈ સહસારચક્રમાં ધ્યાન કરે છે તેમને આ પ્રકાશ મરતકના એ ધુમ્મટમાં દેખાય છે. ધણીવાર તો આ પ્રકાશ એટલો બધો તેજસ્વી અને આંખ આંજી નાખતો હોય છે કે એના તરફ જોવાનું માંડી વાળીને ધ્યાન વિદેન્દ્રિત કરી દેવું પડે છે. કેટલાકને આનો ડર લાગે છે ને કહે કેમ આગળ વધવું ને શુ કરવું એ એમને નથી સમજતું. આવા લોકો માર્ગદર્શન માટે મારી પાસે આવે ત્યારે હું કહેતો કે અમારું કદી નહીં મળેયો એવો આ એક નવીન અનુભવમાત્ર જ છે. સતત અભ્યાસ દ્વારા મનને કમેટાં એકાગ્રતામાં રાખવાથી એ દેવાઈ જશે અને ડર ચાલ્યો જશે. અભ્યાસ સતત આગળ ચાલવો જોઈએ. કેટલાક ત્રિકુટિમાં, કેટલાક હૃદય પર, તો કેટલાક સાધકો સહસારમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરે છે. આ વ્યક્તિમત રસ અને રુચિનો સવાસ છે, ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરીને મનને એકાગ્ર અને સંયમિત કરવાનું વધારે સરળ છે. તમને જો ત્રિકુટિધ્યાનનો અભ્યાસ હોય તો એને જ વળગી રહો. એમાં પછી વારંવાર ફેરફાર ન કરશો. સ્થિરતા ખૂબ જ જરૂરી છે. ધ્યાનના આરંભમાં જે પદાર્થો, સત્ત્વો અને તત્ત્વો સાથે તમે સંપર્કમાં આવો છો એ બધાં સદૃશ જગતનાં હોય છે. ભૌતિક અંશના વિનાશ માનવો જોવા જ એ હોય છે. એમનામાં પણ મનુષ્યના જ જેવી ઇચ્છાઓ, ઝંખનાઓ, પ્રેમ, મિત્રાર વગેરે

હોય છે. એમનાં શરીર સૂક્ષ્મ હોય છે. એ રવેચ્છા મુજબ વિહરી શકે છે. એમનામાં ભલે સહેજ બિતરતી દક્ષાની પણ શૂન્યમાંથી સધન પદાર્થોનું સર્જન, શરીરપરિવર્તન, અદશ્ય-કરણ, ચલ્લાકન, દૂરદર્શન વગેરે સિદ્ધિશક્તિઓ આવે છે. અંતઃશક્તિ સામે જે વિવિધ તેજવર્તુળો અને અન્ય તેજ્નેમય મૂર્તિઓ દેખાય છે એ ખરેખર તો મનોમય કે અન્ય ઉચ્ચતર દક્ષાના દેવતાઓ હોય છે, જે દર્શન આપીને આપણને ઉત્સાહ આપવા ઇચ્છતા હોય છે. ઉપરાંત, આવાં તેજ્નેમય રૂપોમાં વિવિધ શક્તિઓ પણ પ્રગટ થાય છે. એમનું સન્માન કરો. એમની પૂજા કરો. એ દર્શન આપે એ સાથે જ એમની મનોમન પૂજા કરી દો. દેવદૂતો એ મનોમય કે એથી ઉચ્ચતર દક્ષાનાં સત્ત્વો હોય છે. એ પણ મનઃશક્તિ સામે દેખાય છે.

પાંચભૌતિક શરીરમાથી આત્માને છૂટા પાડવામાં ઇષ્ટદેવતા તરફથી અદશ્ય મદદ મળી રહી છે એવું પણ તમને ઘણીવાર લાગશે. એ અદશ્ય શક્તિ તમને શરીરમાથી છૂટા પાડવાની સાથે ભૌતિક દક્ષાથી પર ઉચ્ચતર ચૈતન્યમૂર્મિકામાં સર્જા જવામાં મદદ કરશે. આ બધી પ્રક્રિયાઓનું તમારે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.

આ બધાં દરો જોવામાં તમારો સમય બગાડશે નહીં, એ તો માત્ર ખે.ટી ગિજાસાટ્ટિ જ કહેવાય. પરાભૌતિક, આધિભૌતિક વિશ્વ અને સુધન—નકર બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી કરાવીને ઉત્સાહ આપવા માટે જ આ દર્શનો થાય છે. આવાં ચિત્રોને પણ એક બાજુ પર મૂકતા જાઓ. તમારા મનને તમારા અંતિમ લક્ષ્યમાં જ એકાગ્ર કરો. આગળ વધો. પરમ બળ અને ગંભીરતા સાથે આગળ વધતા જ જાઓ.

તમે જોધવાનું શરૂ કરો કે તરત જ સહેજ પણ પ્રયાસ વિના

સ્તર ઓગાંમવાની તૈયારીમાં હો ને જ્યારે તુમીયાવર્યાનો આરંભ થતો હોય ત્યારે કહેજ પશુ પ્રયત્ન વિના આ પ્રકાશ પ્રગટશે. મરતે શિક્તાની સાથે પશુ અર્ધનિદ્રા-અર્ધજાગૃતિની—અનુકંટકૃતિવાની અવસ્થામાં પશુ તમારા થોડા પાત્ર પ્રયાસ વિના પ્રકાશ દરશાશે.

ધ્યાનમાં ધમ્મીવાર તમને અસીમ શૂન્યતા, અવકાશ, નીલવર્ણ આકાશ દેખાશે. એમાં ટેટલીકર ર કાળા ટપકારો તમને તમારું પોતાનું સ્વરૂપ દેખાશે. ટેટલીકર એ ૩૫ પ્રકાશવર્તુળના ૩૨માં પશુ દેખાશે. ધમ્મીવાર અતિશય ગતિએ ધૂમતા મુક્ત મેન્નેમય રજકણો પશુ એ પ્રકાશધોષમાં ભેળાં શકાશે. તમને વિવિધ ભૌતિક પદાર્થો, માનવ-આકારો, જાગરો, સ્ત્રીઓ, પુરુષો, નર્તકો, સિદ્ધો અને અન્ય મેન્નેમય સ્વરૂપો પશુ દેખાશે આવાં દર્શનો જાલ-તત્ત્વજન્ય કે આત્મજન્ય હોય, તમારા પોતાના પ્રયાસાતના પરિણામ હોય અથવા જડ પદાર્થોની મુક્ત દૃશ્યાનાં પશુ હોય. આ પ્રકારે અતિસ્થૂપથી શરૂ કરીને અતિસૂક્ષ્મ મુખીની વિવિધ કલાવાળા અનેક અણુઓના અનેક પદાર્થોનું ખતેલું છે. એમની ધનતાએ અસખ્ય પ્રકારની હોય છે એ ધનતાના વિવિધ અશોવાળી વિવિધ ત-માત્રાઓના નિયમિત ગતિથી રાંદેને લીધે વિવિધ કક્ષાઓ(ના પદાર્થો) સર્જાય છે * દરેક રીતે પે ત ના પદાર્થો અને જીવો હોય છે. એ એકદમ કદપનાજન્ય હોય એમ પશુ બને તમારા પોતાના જડા ને સત્ત્વ વિચારોનું એ પરિણામ પશુ હોય. યોગસાધનામાં તમાર સાચ ખોટાનો તદ્દાવન પારખતારી રિવેકબુદ્ધિ કેળવવી પડશે સમય સાધનાકાળ દરમ્યાન સામાન્યબુદ્ધિ અને તકની ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. *

* આઈન્સ્ટાઇન અને સર હેન્સ ક્રિસ્ટ જેવા મહામૂર્ખ સંશોધકોએ આપેલા સિદ્ધાંતોનું અધ્યયન કરનારા બધે છે કે આ મત એકદમ વિજ્ઞાનસભર છે—અનુ.

૬. મૂળભૂત તત્ત્વો

[ભૂતકોટી, ભૂતગણ]

ધ્યાનસમયે કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વો અને આકૃતિઓ પણ દેખાય છે. આમાં કેટલાંક વિનાયકો પણ હોય છે. એમાંની કેટલીક આકૃતિઓ ખૂબ વિચિત્ર હોય છે. કેટલીકનાં લાંબા દાંત, મોઠાં મોઠાં મગતક, મોઠાં પેટ, કેટલીકના પેટ ઉપર ચહેરા ને એવા ચિત્રવિચિત્ર આકારો ને અંગોપાંગોવાળી એ આકૃતિઓ હોય છે. એ બધાં સર્વો ભુવર્લોકનાં નિવાસી હોય છે. એ ભૂત હોય છે. એમને ભગવાન શિવના સેવકો માનવામાં આવે છે. એમનાં સ્વરૂપો બિહામણાં હોય છે. એ કશું જ તુકસાન કરી શકતાં નથી. મન સામેની રંગભૂમિ ઉપર એ દેખાય છે એટલું જ. એ તમારી શક્તિ અને હિંમતની કસોટી કરવા આવે છે એટલું જ. એમનાથી કાંઈ યર્ષ શકતું નથી. નીતિમય, વિશુદ્ધ સાધકની સામે એ પળવાર પણ નથી ટકી શકતાં. ઝંકારના થોડા જ રટણથી એ દૂર ફેંકાઈ જાય છે. પણ તમારે નીડર રહેવું જોઈએ. ડરપોક માણસ આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે બિલકુલ બિનલાયક હોય છે. માટે જ તો 'હું' આત્મા 'હું' એવી સતત ભાવના દ્વારા તમારે હિંમત ડેળવવી જોઈએ. તમારો દેહભાવ ધણી લાંબા સમયનો ને જાડા મૂળનો છે. એને પળેપળે, સતત નકારો; દેહાધ્યાસનો અનાદર કરો. હમેશા નિદિ-ધ્યાસનનો અભ્યાસ રાખો. એ જ ચાવી છે, એ જ અગત્યનું રહસ્ય છે. સ્વચ્છિદાનંદના ખળનાને ખોલવાની એ અમૂલ્ય ચાવી છે. આનંદના મહામ દિરનો એ પાયાનો પથ્થર છે, મહાસ્તંભ છે.

૭. મનની ગતિશીલતા

ધ્યાનના અમુક અભ્યાસ પછી તમને અનુભવ થશે કે હવે શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી દસ પંદર મિનિટમાં હળવું થવા લાગે છે. પછી શરીર અને ચારે બાજુના વાતાવરણ પરત્વે તમે અર્ધ-સમાન કે સાવ અમાન બની રહેશો. એકાગ્રતાને કારણે અતિશય આનંદનો અનુભવ પણ થશે. આવો આનંદ ઇન્દ્રિયગ્રમ્ય આનંદ કરતાં સાવ નિરાશા જ હોય છે. સતત અભ્યાસ અને ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ થયેલી બુદ્ધિથી આ બે પ્રકારના આનંદ વચ્ચેનો તફાવત પારખતાં તમારે શીખવું જોઈએ. ધારણા અને ધ્યાનમાં બુદ્ધિને સૂક્ષ્મ કરવાની શક્તિ હોય છે. આવી તીવ્ર, સૂક્ષ્મ અને કેળવાયેલી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ, દાર્શનિક, ગૂઢ પ્રશ્નોને સરળ, સુંદર રીતે સમજી શકે છે. આ રીતે કેળવાઈને સૂક્ષ્મ બનેલી બુદ્ધિ વાસનાજન્ય આનંદ અને નિદિધ્યાસનજન્ય આનંદ વચ્ચેનો તફાવત સમજવાથી સાચા આનંદ પાછળ સહજ રીતે જ આકર્ષાઈને રાજ દોડવા માંડશે. પછી તો કોતિક પદાર્થોમાંથી રુચિ ઓસરી જઈને તિરસ્કાર જાગવા માંડશે, કારણ કે સાધનાજન્ય આનંદ વધારે સાચો, દીર્ઘજીવી અને ચિરંતન હોય છે, કારણ કે એ આત્મામાંથી પ્રગટે છે. તમને લાગશે કે મન ખરેખર ગતિશીલ બની રહ્યું છે અને મગજની અંદરનું પોતાનું સ્થાન છોડીને એ વધારવાને જઈ રહ્યું છે. એણે પોતાની જૂની રીતરસમ અને ચીલા છોડી દઈને એક નવો રાજમાર્ગ મહણુ કર્યો છે એવું લાગશે. ધ્યાનના પરિણામે મગજમાં નવી ઢેરીઓ વ્યાપ્ત છે, નવા વિચારપ્રવાહ સર્જાય છે, નવા મગજકણો બને છે. આખું મનસૂ અને તેનું સમગ્ર વિદ્યાન-વહન-પસદાર્થ જાય છે અને તમને નવું મગજ, નવું હૃદય, નવીન લાગણીઓ, નવીન જીવનાઓ, નવું જ ચેતનતંત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

૮ સાધના

કપીરની પદ્ધતિ

૧ મમત્વ છોડો-ખાંધો.

૨ બહાર-અંદર.

૩ સ્મૃતિ-વિસ્મૃતિ.

(૧) કોઈકે સંત કપીરને પૂછ્યું, “ઓ સંત કપીર! તમે શું કરો છો?” એમણે જવાબ આપ્યો, “એક ચીજો છોડીને ખીજ ચીજો જતા ગાડાની જેમ હું એક મમત્વ છોડીને ખીજું સ્વીકારું છું. ઇન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છોડીને હું સર્વવ્યાપક સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા—બ્રહ્મામાં જોડાઈું છું.” મમત્વ છોડવાની અને ફરી જુદી જગાએ એ ખાંધવાની કપીરની આ પદ્ધતિને અનુસરો. આ જ પ્રક્રિયા ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે પણ બતાવી છે :

યતો યતો નિશ્ચરતિ મનશ્ચલમસ્થિરમ્ !

તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશ નયેત્ ॥

(ગીતા, ૬-૨૬)

“આ સ્થિર ન રહેનારું ચંચળ મન જે જે કારણોથી સાંસારિક પદાર્થોમાં વિચરે છે તેમાંથી તેને રાકીને (વારંવાર) પરમાત્મામાં જ નિરોધ કરવું.” અલિપ્તતા—મમત્વહીનતા—વિશુદ્ધ મમત્વ—એ શબ્દો મનમાં વારંવાર રટો. પછી આત્મામાં એકાગ્ર થવાની ક્રિયા આપોઆપ અને સાહજિક બની રહેશે.

જવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી આસપાસનું વાતાવરણ, તમારો શ્રુતકાળ, અને તમે જે કાંઈ શીખ્યા છે તે બધું જ જૂઠું જાણી જાય. પછી જ તમે આત્મપ્રજ્ઞને યાદ કરી શકશો. જૂલુનું એ પણ એક અગત્યની સાધના છે.

૯. તિરુવલ્લુરની પત્ની

[એકાગ્રતાનો અભ્યાસ]

તિરુવલ્લુર દક્ષિણના મહાન સંત હતા. એકવાર એમણે પોતાની પત્નીના મરતક ઉપર જલોજલ પાણી ભરેલી એક રકાખી મૂકીને તેને કહ્યું: “તારે ગીત, નૃત્ય, નાટક આદિ અનેક આકર્ષણોથી ભરેલા આ વરઘોડા સાથે ચાલવાનું. પણ જો રકાખીમાંથી એક ટીપું પણ પાણી ઢળશે તો તારું મરતક કાપી નાખવામાં આવશે.” ત્રિચિનાપલ્લીના શ્રીરંગમ્ના લગ્ન મંદિરના મુખ્ય દ્વાર પાસેથી વરઘોડો શરૂ થયો. તિરુવલ્લુરનાં પત્ની માથે જલોજલ પાણી ભરેલી રકાખી મૂકીને ચાલવા લાગ્યાં. એમનાં મન, ગ્રાહ્ય, હૃદય, આત્મા—જદે સમગ્ર અસ્તિત્વ એ પાણીમાં જ એકાગ્ર થઈ ગયાં હતાં. ચાર મોટા રાજમાર્ગો ઉપર ત્રણવાર ફરીને વરઘોડો જ્યાંથી ઉપડ્યો હતો ત્યાં જ પાછો આવ્યો. દરમિયાનમાં પેલાં બહેને પાણીનું એક ટીપું પણ જમીન ઉપર પડવા દીધું નહોતું. તિરુવલ્લુરે પત્નીને કહ્યું, “સરસ્વતી દેવી! વરઘોડાની સાથે ફરતા વાઘવૃંદના સુંદર સ્વરો તમે સાંભળ્યા?” એમણે કહ્યું, “ના”. “આતશયાત્ર જોઈ?” એમણે કહ્યું, “ના”. “તો પછી તમારું મન ક્યાં હતું?” “નાથ! મારું મન તો પેલી જલોજલ રકાખીમાં હતું. મેં કશું જ જોયું નથી, મેં કશું સાંભળ્યું નથી. ખીજું

કશું મને યાદ નથી. ખીજા કશાનોય વિચાર મેં કર્યો નથી. મારા મનમાં તો હસોહસ પાણી ભરી રહ્યાંજીને જ એકમાત્ર વિચાર હતો.”

“તો સરસ્વતી, સાંભળ. ધ્યાન વખતે પણ તારા મનની સ્થિતિ આવી જ હોવી જોઈએ, આને જ કહેવાય એકાગ્રતા. તમારું સમગ્ર ધ્યાન ઈશ્વર ઉપર જ એકાગ્ર રહેવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ, સમગ્ર અસ્થિતિ અવિભક્તરૂપે એનામાં જ તદાકાર કરજો. તો જ તમારો ઈશ્વરમા વાસ થશે.

૧૦. એકાગ્રતાની શક્તિ

નૈપોલિયન બોનાપાર્ટની

(મનનાં અસંખ્ય ખાનાં)

નૈપોલિયન બોનાપાર્ટની એકાગ્રતા ગજબ હતી. એની સર્વ સફળતા એની એકાગ્રતાને આભારી હતી. વાઈ અને હુલ્કરેાજ જેવા શત્રુઓ એ પીગતો હતો. આ વ્યાધિઓ એને ન હોત તો હજીય વધારે બળવાન બનીને એણે વધારે અદ્ભુત કાર્યો કર્યા હોત. એ જ્યારે પણ ઇચ્છતો ત્યારે જીવી જઈ શકતો, પધારીમાં પડતાની સાથે જ એ ઘસઘસાટ જી ધવા માડતો. ધારેલા સમયે, ધારેલી મિનિટે એ જાગી જતો. પોરટ ઓફિસમા જોમ કાગળો અલગ તારવવા મારે અસંખ્ય ખાનાં હોય છે એવાં જ અસંખ્ય ખાનાં જાણે કે એના મગજમાં હતાં. એને કોઈ વિદ્યેષ કે સંકલ્પ-વિકલ્પ નડતો જ નહીં. એણે મન ચોરીના જેવું એકદમ એકાગ્ર હતું. જાણે કે પોતાના મગજનાં અસંખ્ય ખાનામાંથી એ પોતે ઇચ્છે એવો વિચાર સપાટી પર લાવતો, ઇચ્છે ત્યાં લગી એના

ઉપર ચિંતન કરતો અને કામ પૂરું થતાં એને પાછો પોતાના મૂળ ખાંતામાં ધકેલી દઈને એ ખાતું બંધ પથ્થુ કરી દઈ શકતો. ચારે બાજુ સુદ ચાલતું હોય ત્યારે પથ્થુ એ વરસતાં તોપગોળા વચ્ચે આરામથી સૂઈ શકતો ને એને સહેજ પથ્થુ ચિંતા ન થતી. આ બધું જ એની એકાગ્રતાની શક્તિને કારણે જ શક્ય બનતું. એણે કાંઈ ત્રાટક અભ્યાસ કે અન્ય લક્ષ્યવેધ દ્વારા આ શક્તિઓ પ્રાપ્ત નહોતી કરી. એક રીતે જોઈએ તો એ પૂર્વજન્મનો યોગબ્રહ્મ આત્મા જ હતો.

૧૧. એક શિષ્યની ગાથા

[પ્રમ્થાઓ વધતી જ જાય છે.]

એ બધું જ એક કૌપીનને કારણે !

શંકરાચાર્ય પોતાના શિષ્ય ગોવિંદને બરાબર શિખામણ આપીને, આશુમાં મૂકીને વારાણસી ગયા. ગોવિંદને સાધુત્વ અને વૈરાગ્યના નિયમોની બરાબર ખબર હતી. એ ઘાસની કુટિરમાં રહેતો ને ખૂબ જ સાદું જીવન ગાળતો. એક વખત ઉંદરોએ એનું કૌપીન કાતરી ખાધું. એણે બાજુના ગામના રહેવાસીઓને બીજું કૌપીન આપવા કહ્યું. એમણે બીજું કૌપીન લાવી આપ્યું. એને પણ ઉંદરોએ કાતરી ખાધું. એણે ફરીવાર માંગ્યું. એ પણ કતરાઈ ગયું. આમ ઉંદરો વારંવાર કૌપીન કાતરી ખાતા ને ગોવિંદ ગામડિયાઓ પાસે નવું માગી લેતો. એકવાર એ લોકોએ કહ્યું, “ગોવિંદ ! રાજરોજ કૌપીન કતરાઈ જાય ને તારે માંગવું પડે એ તો મુશ્કેલી ઠહેવાય. એના કરતાં આ બિલાડીને

જ તારી કુટિરમાં રાખ.” ગોવિંદે એ બિલાડી રાખ લીધી. પછી તો એ બ્યારે લિપ્તા માટે જતો ત્યારે બિલાડી માટે ઘોડું દૂધ પણ માગી લાવતો. ગામડિયાઓએ એને દેખુ, “આ પણ મુશ્કેલી છે, તું એક ગાય જ રાખી લે એટલે દૂધ માગવાની તકલીફ ન થાય.” એટલે ગોવિંદે એક ગાય રાખી લીધી. પછી એ ગામમાં જઈને રાજ ધાસ માગવા માંડ્યો. ગામડિયાઓએ આ મુશ્કેલી રાખવા એને એક નાનું ખેતર સાંપડ્યું હતું આપ્યું. ગોવિંદે એમાં ધાસ ઉપરાંત શાકભાજી અને અનાજ વાવવા માંડ્યાં. આ માટે એણે એક મજૂરની માગણી કરી. એને મજૂર મળ્યા પણ ખરા પછી ખેતીનો કામધંધો એટલો બધો વધી ગયો કે એણે મોટું કંપાઉન્ડ આતરીને વાડ કરી લીધી, એક મોટો ડોહાર ચણાવ્યો, મોટું મકાન બંધાવ્યું, મજૂરો માટે ઝૂંપડા તૈયાર કરાવ્યાં, બે દૂધ બોદાવ્યા, ખેતી સરસ ચાલવાથી બિપજ પણ ખૂબ થતી એટલે ખાવાપીવાનું પણ સારું મળતું. ખાવાપીવામાં દૂધ અને બાસમતીના ચોખા સાથે બીજા અનેક પદાર્થો... એટલે ગોવિંદનું સરીર જમવા માંડ્યું, રંગ પણ બિજલો થયો.

ગ્વાધ્યાય, જપ, ધ્યાન, મિતાહાર વગેરેની જે સલાહ એને શુરુએ આપી હતી એ તો ગોવિંદ સદતર જૂલો જ ગયો. હરદારની હરફી પેડી ઉપર ખીર ને ફાલુદા ખાઈને મસ્ત બનીને પડ્યા રહેનારા ખાઉધરા સંન્યાસીઓ જેવું જ આપણા ગોવિંદનું જીવન બની ગયું. આ દરમિયાન એના શુરુ શંકરાચાર્ય વારાણસીથી પાછા આવ્યા. પણ એમને ગોવિંદની કુટિર શોધતા બહુ મુશ્કેલી પડી. કારણ કે ગોવિંદ તો હવે સરસ કંપાઉન્ડ વચ્ચેના બંગલામાં રહેતો હતો. કોઈ ગામડિયાએ એમને ગોવિંદનો એ નવો નિવાસ બતાવ્યો. શંકરાચાર્ય અંદર ગયા તો પહેલાં તો ગોવિંદને ઓળખી જ ન શક્યા, કારણ કે હવે પહેલાંની જેમ સિક્કા ઉપર જીવનારો

દુઃખજોષાતજો ગોવિંદ નહોતો રહ્યો. એમણે જોયું કે ગોવિંદના જરૂરપાત્રમા વધારે પડતું વી ભરાર્થ ગયું હતું (ક્રોધાન, નૌસિ, પશ્ચિમોત્તાસન અને આદ્રાચણ વ્રત દ્વારા જ એ ભાર દૂર થઈ શકે ગોવિંદ શરમાઈ ગયો. એજો ગુરુદેવના ચરણે પ્રણિપાત કરાને કહ્યું, “ઓ ગુરુદેવ! આ બધું કૌભાડ એક નાની કૌપીનને કારણે જ થયું છે!” પછી એણે આખી વાત વિગતવાર વર્ણવી બતાવી ગોવિંદને નાનો ગણીને શકરાચાર્યે એને માફ! આપી અને એને ભારપૂર્વક દસાબ્ધ્ય કે ‘જન્મ, મરણ બ્રમણ શો, દુઃખ અને સર્વ પ્રકારની ગૃયવસ્થાના મૂળ જેવી ઠગ્ગાઓ અને સહસ્ત્રોથી ભવિષ્યમા ચેતનો રહેજે અને એમના નાશ માટે હ મેશા તત્પર રહેજે”

ધ્યાનપૂર્વક નોંધજે કે એક નાની કૌપીનની ઇચ્છા અનેકગણી વધી જઈને તે ખિલાડી, દૂધ, ગાય, ઘાસ, ચોખ્ખા, ઘર વગેરેની ઇચ્છારૂપે કેવી પ્રગટવા માડે છે! આતુ જ નામ માયા માનવીની નમજાર્થિઓના હિંદ્રો અને રખસનો દ્વારા માયા ગજગ કરા નાખે છે એક જ નાની ઠગ્ગામાથી સેકડો, લાખો, હજારો કરોડો અરે અસંખ્ય ઠગ્ગાઓ જન્મે છે “જ્વાળાની જેમ પત્રી એ જુઝાવી શમતી નથી”—આ ગીતાના શબ્દો છે એક ઠગ્ગા વધીને ૧૦૦૦૦ ઠગ્ગાઓ બની જાય છે એક વિચારમાયા ૧૦૦૦૦ વિચાર બને છે એમને કચડી નાખો એમને ભિગતા જ ડામી દો તો જ તમને યોગાર્થ અવગ્યા પ્રાપ્ત થશે

સર્વસર્વસન્યાસી યોગસહસ્ત્રદા વ્રત ।

(ગીતા, -૮)

સર્વ સહસ્ત્રોતે ત્યાગના પુષ્પને યોગાર્થ કહેવામા આવે છે

૧૨. એક વિદ્યાર્થીની વાત

[એકામતા]

વર્ગમાં ભણતા એક શિક્ષકે વર્ગના એક વિદ્યાર્થીને પૂછ્યું,
 “ [મનમાં] પ્રવેશ્યું કે નહીં ? ”

આ વિદ્યાર્થી રામચંદ્ર બહુ તોડાની હતો. શિક્ષક બધારે અગત્યનો સિદ્ધાંત સમજાવી રહ્યા હતાં ત્યારે તેનું ધ્યાન પોતાના દરમાં પેસવા દોડાદોડી કરતા એક ઉદરમાં તરફ હતું. “ સિદ્ધાંત મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં ” એ પ્રશ્ન વારતવમાં એને ઉદરના દરપ્રવેશ વિષેના પ્રશ્ન સામ્યો એટલે એણે જવાબ આપ્યો :

“ બધું પ્રવેશી ગયું, પણ પૂંછડી હજી બાકી છે ! ”

શિક્ષકે ખડખડાટ દસી પડીને કહ્યું, “ રામચંદ્ર ! મેં ઉદરની પૂંછડીની વાત નથી પૂછી, હું તો એમ પૂછું છું કે આજનો પાઠ તારા મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં, આજના પાઠમાં તને સમજાવ્યું પડી કે નહીં ? ”

આ સાંભળીને રામચંદ્ર એકદમ શરમાઈ ગયો.

આપણા આ રામચંદ્ર જેવું જેધ્યાન ધ્યાન હશે તો આપણને સાધનામાં કશો જ લાભ નહીં મળે. આપણા ધ્યાનની એકામતા તો મહાભારતમાં વર્ણવેલા આચાર્ય દ્રોણના સાન્નિધ્યમાં પરાક્રમી બાષ્પારણી અર્જુને બતાવેલી એકામતા જેવી દેવી જોઈએ.

૧૩. અર્જુનની વાત

[બ્રાહ્મવિદ્યા]

દ્રોણ—“યુધિષ્ઠિર! તમને શું દેખાય છે?”

યુધિષ્ઠિર—“હું ઝાડ પરનું પંખી, ડાળી, ઝાડ અને તમે—
બધું જ જોઈ રહ્યું.”

દ્રોણ—“ભીમ, તને શું દેખાય છે?”

ભીમ—“પંખી, ઝાડ, તમે, નકુળ, સહદેવ—બધું દેખાય છે.”

એમ સહુને પૂછીને નિરાશ થયા પછી એમણે અર્જુનને
પૂછ્યું—“અર્જુન! તને શું દેખાય છે?”

“પૂજ્ય ગુરુદેવ! મને પેલા લક્ષિત પંખી વગર બીજું કંઈ
જ દેખાતું તથા,” અર્જુનને જવાબ આપ્યો.

ઉપાસના અને યોગ દ્વારા વિશ્લેષને દૂર કરવા ધ્યાન માટે
તમારે પણ અર્જુનના જેવી જ એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. ત્રાટક
અને પ્રાણાયામ દ્વારા પણ એકાગ્રતા કેળવી શકાય.

૧૪. ગ્લેડરટન-બેલ્ફોર

[એકાગ્રતાની શક્તિ]

નિદ્રા પર નિયંત્રણ

ગ્લેડરટન અને બેલ્ફોરમાં મનની એકાગ્રતા ગળળની હતી.
નિદ્રા ઉપર એમને સંપૂર્ણ કબજો હતો. પધારીમાં પડતાંની સાથે

જ તે નિદ્રાવશ થઈ જતા. 'તે જ ક્ષણે' એ સંજ્ઞા ખાસ નોંધજો. યોગીઓને ખાદ્ય કરતાં સામાન્ય માણસોની બાબતમાં બને છે તેમ તેમને જિંઘ સાવતા પહેલાં પંદરવીસ મિનિટ આંખોટવું પડતું નહોતું. આને ચમત્કાર ન કહેવાય? આ સિદ્ધિ જ છે ને? તમને આનું આશ્ચર્ય નથી થતું? આનો ગંભીર વિચાર કરવો જોઈએ. પધારીમાં પડતાંની સાથે જ જિંઘી જવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે. પણ આ લોકોનો તો પોતાના વિચારો ઉપર ગજબનો કાબૂ હતો. એ પોતાના વિચારો ઉપર નયનંત્રણ સાધીને ગમે તે પણ ગાદ નિદ્રામાં સરકી જઈ શકતા. ઉપરાંત, એસાઈ વગર એ છઠ્ઠે ત્યારે જાગી જઈ શકતા. તમે કહેશો કે રોજની રૂવ પાડી હોય તો પરોડના ચાર વાગે પણ જાગી જઈ શકાય. એ તો ઠીક, પણ આ લોકો તો આગળથી નક્કી ક્યાં મુજબ ૧૨ વાગે, ૨-૩૫ મિનિટે કે ૩-૫૫ મિનિટે—બરાબર નિશ્ચિત સમયે જ જાગી જતા. નેપોલિયન બોનાપાર્ટની પાસે પશ્ય આવી અજબ શક્તિ હતી. આમ તો આ મુશ્કેલ છે, પણ એ સરળ પણ છે જ. આમાં કોઈ તાકિદ વિશેષાસાસ નથી. જે એકામતા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ ન કરતા હોય એમના માટે આ મુશ્કેલ છે, પણ ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ જેવી રાજયોગિક સંયમની પ્રક્રિયા જોએ કરતા હોય એમના માટે આ સરળ પણ છે. ઉપર વર્ણવેલા ત્રણ વિદેશી મહાપુરુષો ખરેખર તો અલ્લાન રાજયોગીઓ જ હતા; જોકે એમાં મૂળ તકાવત એટલો કે યોગીઓની જેમ એ લોકો અંતર્મુખ વૃત્તિ દ્વારા આત્મનિરીક્ષણ કરવાને બદલે બહિર્મુખી વૃત્તિ દ્વારા ભૌતિક સ્તર પર પોતાની આ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતા.

૧૫. રાજા જડભરત

(વિનમ્રતા અને અ-શરીરભાવ)

એક રાજા ચાર નોકરોએ ઉપાડેલી પાલખીમાં બેસીને જતો હતો. એમાંનો એક માદો પડવાથી પાલખી ભિચકવાને અશક્ત બન્યો. ત્યાં રાજાની નજર અવધૂત અવરથામાં વિચરતા મજબૂત શરીરવાળા રાજા જડભરત ઉપર પડી. પેલા રાજાને લાગ્યું કે પાલખી ઉપાડવાના કાર્ય માટે આ માણસ લાયક ગણાય એટલે એણે જડભરતને પાલખી ઉપાડવા હુકમ કર્યો. એમણે તરત જ એનો સ્વીકાર કરીને પાલખી ઉપાડી, પણ પહેલાં પાલખી સરળતાથી ચાલતી હતી એના બદલે આંચકા આવવા માંડ્યા, કારણ કે જમીન ઉપરનાં કીડાકીડી જેવાં નાનાં જંતુઓને ઈંજ ન થાય એ રીતે સાચવી સંભાળીને જડભરત ધીરેધીરે પગ મૂકતા હતા. આથી પાલખીને હડદોલા આવતાં પેલો રાજા ગુસ્સે થયો. એણે જડભરતને ગમે તેમ ગાળો દીધી અને ચાખૂક મારવાની ધમકી આપી. એને પાઠ શીખવવાના હરાદાયો જડભરતે કહ્યું, “ચાખૂકથી મારા શરીરને ઈંજ થશે, મને નહીં. હું તો અસંગ, અકર્તા, આત્મા, સમિચ્છાનંદ બ્રહ્મ છું. તે મને જાડિયો વગેરે કહ્યું, પણ જડાપાતળાપણું દેહના ધર્મ છે. એની આત્મા પર કોઈ અસર ન હોય. આત્મા જડો કે પાતળો નથી જ. વળી, બૂખ અને તરસ તો પ્રાણના ધર્મો છે. ઈચ્છા, વાચના, ક્રોધ, દુઃખ વગેરે મન સાથે સંકળાયેલાં છે. એમને ને આત્માને શું? તે પહેલાં મારા ઉપર હુકમ કર્યો, હવે તું ચાખૂક મારવાની વાત કરે છે. જ્યાં બધે જ એકત્વ દેખાય છે, એક જ વ્યાપક ચૈતન્યનો સ્વરૂપ હોય છે ત્યાં પછી દુઃખ, શોક, ડર ને એ બધું રહે ક્યાંથી? પછી જવાનું ક્યાં હોય? દરવાનું હોય? સ્વીકારવાનું કે ત્યાગવાનું પણ શું હોય?

“કોણે કોને જોવાનો? શાના વડે જોવાનો? કોણ કોને માન આપે? કોણ કોને ચાહે? કોણ કોને દુકમ કરે? કોણ કોની આશા પાળે?”

રાજા જડભરતની આવી જ્ઞાનમયી વાણી સાંભળીને ચક્રિત થઈને અકપામણુમાં પડી ગયો. એને સમગ્રયુ” કે આ કોઈ મજદૂર નહીં પણ જ્ઞાની છે. એણે તરત જ પાલખીમાંથી છીતરી જઈને, જડભરતને પગે પડીને માફી માગી. એ સાથે વિનંતી કરી કે “આપ મને વેદાંતનાં રહસ્યો સમજાવો.” જડભરતે કહ્યું, “રાજા, રરતે આલતા મુસાફરને તારી પાલખી છિપાડવા દેવેલું ને તેનું ઘેર અપમાન કરવું એ તારો ધર્મ નથી. આ અન્યાય છે. ભવિષ્યમાં તું વધારે જાગૃત રહેજે.” પછી જડભરતે એને વેદાંતનું જ્ઞાન આપ્યું.

મહાન જ્ઞાની રાજા જડભરતના આ પ્રસંગમાંથી તમને પ્રવળ પ્રેરણા અને પ્રચક્ર શક્તિ પ્રાપ્ત થવાં જોઈએ. એ વજ્રકાય જ્ઞાનીએ ધ્રુવયુ” હોત તો પેલા રાજાને એક ક્ષણમાં ચોળી નાખ્યો હોત. પણ સાચા સંતજ્ઞાનીઓ એવું કદી ના કરે. એ તો પૂર્ણકરુણામય અને દયાના દરિયા જેવા હોય છે. કોઈ રોગી તમને પાણી પાવાનું કહે ત્યારે તમને એ તમારાથી જુદો લાગે છે, પણ ખરેખર તો એ તમારો પોતાનો જ આત્મા હોય છે. [વાસ્તવમાં તમે જન્મે એક જ હોં છો], પણ તમારામાં તમારી મોટાઈ અને ઉચ્ચતાનું અંશિમાન જાગે છે તમે એને ગાળો દેવા માંડો છો— ‘હલકો, આળસુ.’ આ બરાબર નથી જ. વિનમ્ર બનો. વિનમ્રતાથી જ તમે અહંને ગાળી શકશો. જડભરતની જેમ વ્યવહાર કરો. આ ધટના હંમેશાં યાદ રાખો. જડભરતની જેમ તમારા સરીરનો માત્ર સેવાસાધન તરીકે જ ઉપયોગ કરો. તમે આત્મા જ છો. સરીર સાથે તમારી એકરૂપતા માનગો નહીં.

૧૬. ક્રોધ પર નિયંત્રણ

[એકનાથ મહારાજનું ઉઠાહરણ]

એકનાથ મહારાજ મહારાષ્ટ્રના વિખ્યાત સંત હતા. મહારાષ્ટ્રમાં ઘેરઘેર જોવા મળતો એક અતિઉપયોગી ગ્રંથ ‘એકનાથ ભાગવત’ના એ લેખક હતા. એમની પવિત્ર, સધન ભક્તિ તરફ તો જુઓ. કહે છે કે ૨૨૪ લગવાન કૃષ્ણ એક ગરીબ બ્રહ્મપુત્ર-કંડિયા-નું સ્વરૂપ ધરીને એમને ત્યાં બાર વર્ષ નિવસ કરેલો. આ ગાળા દરમ્યાન એ એકનાથને પૂજા માટે જલ વગેરે લાવી આપતા, ચંદન ઘસી આપતા, પતરાળી સાફ કરતા વગેરે સેવા કરતા. બાર વર્ષે શ્રી કંડિયા અજમ રીતે અદૃશ્ય થઈ ગયા હતા. આવા સંત એકનાથ એકદમ પ્રજાત પ્રકૃતિના હતા. ગુરૂએ એમને કદી આવડતો જ નહી. એ (દક્ષિણ) હૈદરાબાદના પટણ ગામમાં રહેતા. એ ગામના કેટલાક તોફાની માણસો એકનાથને એક કે બીજે બહાને એ ગામમાંથી કાઢી મૂકવા માગતા હતા. એ લોકોએ એક બ્રાહ્મણને લાંચ આપીને કહ્યું કે ‘એકનાથને ગુરૂએ કરો.’ બ્રાહ્મણે એમની પત્નીને હેરાન કરવાનો વિચાર કયો. એકવાર એકનાથ જમવા બેઠેલા ને આ બ્રાહ્મણે એમની સામે જ એમની પત્નીની છેડતી કરી. પણ ગંગાના પાણી હિમાલયને હઠાવી શકે? કાયસિદ્ધિવાળાને કાઈ રાગની અસર થાય? એકનાથ અડગ હિમાલયની જેમ અચળ જ રહ્યા. હિપરથી એ તો હસી પડ્યા—ખડખડાટ હસી પડ્યા. પત્ની, શરીર વગેરેની સાથે જેને અંદરનો સંબંધ છે જ નથી, અને જે અસાનિતો દરિયો ઓળંગી ગયા છે એવા સંતને આની અસર થાય જ કેમ? દુન્યવી મનવાળા માણસની સર્વ બુમિકાઓ પમાર કરી નાખીને સત્ત્વથી પણ પર-ત્રિશુશ્રાતીન—ઘઈ ગયેલા યોગીને વળી આવી વાતનો અસર લેઈમાત્ર પણ થાય ખરી?

રાજર્ષિ-ગાનર્ષિ જનકે કહેતા, ‘મિથિલાયાં પ્રદીપ્તાયાં ન મે
 દ્દશિતિ કિન્નન ।—આપું’ મિથિલાનગર બળી જાય તોય મને કશું નહીં
 થાય.’ કંદાલીત, ત્રિગુણાલીત, મન, બુદ્ધિ અને શરીરથી પર એવા
 એકનાથ જેવા મહામાનવને—કું તો કહું છું કે દેવ જેવા માણસને—
 આવી વસ્તુઓની શી અસર થાય? પોતાની પત્નીને પાછળ
 આવીને પકડી લેતાર પેલા મૂર્ખ, અજ્ઞાન, ગરીબ બાલ્યજીને
 એમણે માફી આપી ને એના ઉપર દયા કરીને પોતાની
 પત્નીને કહ્યું, “હૃદયીયાર્થ ! આ નાના અમોઘ બાળકે તને પકડી
 પાડી. આ બાળક બહુ મૂર્ખ-યુ’ થયું છે. એને દૂધ આપેા, એને
 દુગ્ધપાન કરવા દેા.” બાલ્યજી જોયું કે સહેજ પછી શરૂસે થવા
 વગર એકનાથ શાન્ત જ રહ્યા હતા. એમની આવી દયાકરુણામયી
 વાણી સાંભળીને એનું હૃદય દીકું થઈ ગયું. પોતાના આ
 મૂર્ખાઈભર્યા કાર્ય બાદ એને ખૂબ જ પસ્તાવો થયો. એકનાથને
 ચરણે દળા જઈને એણે કહ્યું, “ભગવાન ! મારી ભૂત થઈ ગઈ.
 મને માફ કરો. મેં ગરીબ બાલ્યજી પેસાનું લોભમાં ભારે અપરાધ
 કરી નાખ્યો, પણ મને માફ કરો. તમારે ચરણે પડું છું.” એકનાથે
 એને માફ કરી દીધો ને એને ભાગવનનો સ્વાધ્યાય કરવાની તેમ જ
 ‘ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય’ એ કૃષ્ણમંત્ર રોજ ૧૦૮ વાર
 જપવાની સલાહ સાથે એક તુલસીમાળા પણ આપી. આ બાલ્યજીને
 કાવતરામાં મોહલનારા પેલા મૂર્ખ અને અજ્ઞાન તેજનીઓને તો
 વિશ્વાસ હતો જ કે એમની આ યોજના સફળ થશે, પણ
 એમણે જોયું કે આ બાલ્યજી તો ગળામાં તુલસીમાળા પહેરીને
 ચાલો આવતો હતો. આથી એ લોભે બહુ હતાશ થઈ ગયા, એમણે
 પૂછતાં પેલાએ આપો બનાવ વર્ણવીને ઉવટે ઉમેર્યું, “એ તો
 માનવી નહીં, દેવ છે. હવે તો હું એમનો શિષ્ય થઈ ગયો છું.
 એમણે મને મંત્ર આપ્યો છે. મારાં તમામ અવિચારી કાર્યો મેં
 આજથી છોડી દીધાં. હવે તો કૃષ્ણનાં દર્શન મારે કું અને એટલા

‘વધારે આધના’ કરવાનો છું. હવે પછી તમારી સાથે ફરી ભળવાનો નથી.”

પછી આ તોફાનીઓએ એક મુસ્લિમને લાંચ આપીને એકનાથને ગુરુસે કરવા પ્રેર્યા. પેલો કબૂલ પણ થયો. એ ગોદવરીને કાઠિ આપીને બેઠો. અહીં એકનાથ રોજ સ્નાન કરવા આવતા. એકનાથ જેવા નદીમાં સ્નાન કરીને ઘર તરફ જવા પાછા વળ્યા કે પેલો એમના મોં ઉપર થૂંક્યો. એકનાથ સહેજ પણ ગુરુસે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, ઉપરથી હસીને, પાછા વળીને સ્નાન કરી આવ્યા. પેલો ફરીવાર થૂંક્યો. એકનાથ ફરીવાર સ્નાન કરી આવ્યા. આમ ૧૦૮ વાર પેલો થૂંક્યો અને એકનાથ સહેજ પણ ગુરુસે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, હસીને ૧૦૮ વાર સ્નાન કરી આવ્યા. એમના મન ઉપર આની સહેજ પણ અસર ના થઈ. શી રીતે થાય પણ? એ તો શાંતિ અને ધીરજની મૂર્તિ સમા હતા. એમને આટલા બધા શાંત જોઈને પેલા મુસ્લિમને થયું, ‘એકનાથ માનવ નહીં, દેવ છે.’ પછી તો એને બહુ ડર લાગ્યો. એને લાગ્યું કે એકનાથ મને શાપ આપી દેશે. એ ધ્રુજતો ધ્રુજતો એમના ચરણે પડી ગયો ને હાથ માગી અને પોતાને લોકોએ કેવી રીતે લાંચ આપી હતી તેની વાત પણ કરી.

તમને જ્યારે પણ ગુરુસે આવે ત્યારે એકનાથના જીવનની આ બે ઘટનાઓને યાદ કરશો તો વારંવારના પુરુષાર્થથી તમે ધીરેધીરે ક્રોધને કાબૂમાં લઈ શકશો. ભલે તમે ખ્યાસ વખત નિષ્ફળ જાઓ, પણ એ દરેક વખતે તમને નવું બળ મળ્યા જ કરશે. તમારી દરેક નિષ્ફળતા સફળતાનો સખળ સ્તંભ બની રહેશે, ખ્યાસ વખત નિષ્ફળ થયા પછી તમે એકાવનમી વખત તો સફળ થશો જ. નવ વખત ભોંય પર પડી ગયા છતાં, પુરુષાર્થ ચાલુ રાખીને

દસમી વાર મફત ધર્મને જ જાણનારા પેલા કોળિયાની વાત
વાદ કરે. એકનાય, તેમની પ્રચંડ ધીરજ અને હિપરના બે પ્રસંગોનું
માનસિક ચિત્ર દર્શાવે તમારા રમરથમાં લાવતા રહે. તમને નથી
જ પ્રેરણા અને શક્તિ મળશે,

૧૭. આત્મજ્ઞાન

[૨'તિદેવનું ઉદ્દાહરણ]

આત્મજ્ઞાનની વિવિધ કક્ષાઓ હોય છે. એક માણસ
પાસે પચાસ લાખ રૂપિયા હોય તો એ તેમની બે લાખ રૂપિયા
દાન કરે એ આત્મજ્ઞાન કહેવાય. એક ટાંગાચાળો ધાર્મિક
મનોવૃત્તિનો હોઈને આખા દિવસની કમાણીના આઠ આના દાનમાં
આપો દે ને પછી બંધે જૂએ મરવું પડે તેની ચિંતા ન કરે તો
એ પણ આત્મજ્ઞાન કહેવાય પણ અડતાળીસ લાખ પાસે રાખીને બે
લાખનું દાન કરનારા કરતાં આનું દાન ઘણું ઘણું ચડી જાય,
કારણ કે પેલાએ તો આનંદવૈભવ માણવા માટે મનસખ રૂપિયા
પોતાની પાસે રાખીને ઘોડા જ અંશનું દાન કર્યું છે. એટલે
આપણે આવા આત્મજ્ઞાનની વિવિધ કક્ષાઓનું માપ કાઢવું
પડે. બુદ્ધિ અને વિવેકપૂર્વક ને તેજ જરિયાતવાળાઓને દાન
કરનાર એક દાની કહેવાય, એની તો પૂજા થવી જોઈએ. પણ
માણસો એવા છે કે જે રૂપિયો કમાઈને એ જ રૂપિયો વાપરી ખાવ
છે. અન્યને આપવા માટે એમની પાસે કાંઈ જમણું નથી. કેટલાક
એવા હોય છે જે રૂપિયો કમાઈને ચોદ આના વાપરીને બે આના
દાન કરી દે છે, તો વળી કેટલાક આઠ આના વાપરીને આઠ
આના દાન કરી દે છે. ઘોડાક એવા પણ હોય છે જે બે આના

ખાઈને ચૌદ આના દાન કરે છે. કેટલાક પોતાની પાસે કશું જ રાખ્યા વગર રૂપિયે રૂપિયો દાન કરી દે છે. દાન અને આત્મ-પ્રસિદ્ધાનની આ વિવિધ ઠક્ષાઓ ખાસ નોંધપાત્ર.

પહેલા પ્રકારના લોકો હુકમર જેવા છે. એ ધિક્કારપાત્ર છે. બાકીના બધા જ આત્મપ્રસિદ્ધાની તો કહેવાય, પણ એમાં છેલ્લા પ્રકારના શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એ પોતે કશું જ પાસે રાખ્યા વગર બધું વહેચી દે છે, એ અતિપ્રશંસનીય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જ્યારે દક્ષિણેશ્વરમાં રહેતા ત્યારે એમના એક ગૃહસ્થ શિષ્ય નાગ મહાશય પોતે બૂખ્યા રહીને પણ જરૂરિયાતવાળાને બધું જ આપી દેતા. તમારે એમના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. ગાંધીજીનું ઉદાહરણ પણ ઉત્તમ છે. એમનું પ્રસિદ્ધાન પણ બહુ જિંયા પ્રકારનું હતું.

ભાગવતમા રાજા રંતિદેવનું એક ઉદાહરણ છે. રંતિદેવ ૪૮ દિવસના ઉપવાસ પછી લોટ પાણી અને ખાંડનો સાથવો ખનાવીને પારણું કરવા જતા હતા ત્યાં જ એક અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે એને થોડો લોટ આપી દીધો. તરત જ બીજા અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે થોડો લોટ આપ્યો. ત્રીજો અતિથિ આવતાં તેને પણ આપ્યો. ચોથાને પણ વખ્યોઘટયો લોટ અને ખાંડ આપી દીધાં. હવે એ પાણી પીવા જતા હતા ત્યાં જ પાંચમો અતિથિ આવતાં તેને પાણી આપી દીધું. હવે રંતિદેવની પાસે કશું જ ન રહ્યું. રંતિદેવ કહેતા, “સમગ્ર માનવજાતનાં દુઃખો અને વેદનાઓ ભલે મારે શિરે આવે. બીજાને હું આનંદ આપું. મને ભલે હમેશાં દુઃખ પડે.”

રંતિદેવના આ ઉદાહરણમાંથી તમને પ્રેરણા અને નવી જ શક્તિ મળશે.

તમારે શિબિ રાખના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. એક બૂખ્યો બાજ ને કબૂતરની પાછળ પડેલો તે ડરીને શિબિના ખોળામાં આવી પડ્યું. તેણે કબૂતરને રક્ષણ આપ્યું. બાજે પોતાના ચિકાર ઉપર અધિકાર જાહેર કરતાં શિબિએ કબૂતર તો ન આપ્યું પણ પોતાના શરીરમાંથી કબૂતરના જેટલું માંસ કાપી આપવા સુધીની તૈયારી બતાવી. આ જ સાચું, ઉત્તમ, પ્રશંસનીય બલિદાન કહેવાય.

પુરાતનકાળમાં નૈમિષારણ્યમાં વસનારા અને દાનવો સામે વિજય મેળવવા માટે ઇન્દ્રને વજ્ર બનાવવા પોતાના અરિય આપી દેનારા મહર્ષિ દધીચિને અનુસરો.

તમને મહાભારતમાં આવતી પેલા નોળિયાની વાત યાદ આવશે. એક બ્રાહ્મણ, તેના પત્ની અને બાળકોએ પોતાનું સર્વ બોજન અતિથિઓને આપી દઈ ને પાછળ ને બેઠેલું કશું વધેલા એમાં નોળિયો આળોટવાથી એના શરીરનું એક પાસું સોનેરી રંગનું થઈ ગયું હતું. એ ગરીબ બ્રાહ્મણ પરિવારનું બલિદાન પેલા યુધિષ્ઠિરના રાજસૂય યજ્ઞ કરતાં ઘણું ઘણું વધારે ચઢિયાતું હતું, કારણ કે એ યજ્ઞમાં હોમાતા ને અતિથિઓને પીરસતાં વધેલા અન્નમાં આળોટવા છતાં એ નોળિયાનું બાકીનું અરધું અંગ સોનાનું થઈ ચકકું નહોતું. આ છે આદર્શ આત્મબલિદાનનું ઉદાહરણ. દાન અને બલિદાન દ્વારા તમારો વિકાસ ઝપાટાગંધ થઈ શકશે. એનાથી તમારું મન સંપૂર્ણતયા વિશુદ્ધ થઈ રહેશે. એ દ્વારા તમારા મનના સર્વ મળ સંપૂર્ણતયા નષ્ટ થઈ જશે.

૧૮. ગુરુની શોધમાં

[એક સાધકની વાત]

એક સાધક કેઈ ગોરખપંથી મહંત પાસે ગયો. ગોરખપંથીએ કાનમાં મોટી વાળાએ પહેરે છે. મહંતે આ સાધકનો કાન વધીને એનું નામ મોટી ઈશ્વરનાંદ પાડ્યું. એ આશ્રમમાં તથુ માસ રહ્યો, પણ એને શાંતિ ન મળી. એણે વિચાર્યું, “આ મોઝ્ય રરતો લાગતો નથી. મારે બીજો રાહ અજમાવવો જોઈએ.” પછી એ આશ્રમ છોડીને ચાલ્યો ગયો, જંગલો ખૂંદતાં ખૂંદતાં એને ઠાઈ ફરી મળી ગયો. જ્ઞાન માટે વિનંતી કરતાં ફરી તેની મુનંત કરીને તેને સવારસાંજ તથુ તથુ વાર કુરાનની આપાતો પડવાની આપાતો આપી. આનાથી પણ એને સંતોષ ન થયો. આ બિચારા સાધકની દૃષ્ટીય દશા જુઓ. કાન વીંધાવ્યા હતા, ત્યાં હજી રૂઝ આવી નહોતી ને એપ લાગવા માંડ્યો હતો. એમાંથી પરુ થયું. આમેય એના મનમાં ચિંતાઓ તો હતી જ. એમાં આ રોગને કારણે ચિંતાઓ વધી. પછી એને લાગ્યું કે ગુરુ શોધવાનો આ મોઝ્ય રરતો નહોતો જ. એણે દૃઢ નિર્ણય કર્યો કે હવે ગમે તેમ ભટકવું નહીં ને એક જ જગાએ વળગી રહીને ઠોર તપ અને ઈશ્વરની સતત પ્રાર્થના કરતા રહેવું. આમ એણે એક જગા પસંદ કરી, ઠોર તપ આદર્યું અને સવારસાંજ ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી. બે વર્ષ પછી ગુરુ સ્વયં એની પાસે હાજર થયા ને દીક્ષા આપીને તેને કેવલ્યધામનાં રહસ્યોના પંથે દોર્યો. આ પછી ગુરુએ કહ્યું કે “વધારે માર્ગદર્શન જોઈએ તો મારા વિશ્રામસ્થાને આવજો.” દડતાવાળા સાધકે ના પાડીને કહ્યું, “મારે બ્યારે પણ જરૂર પડે તારે આવી રહેવાની જવાબદારી તમારી છે. હું મારા આ સ્થાનેથી નહીં ખસું.”

લાયક બનેા અને ઇચ્છા કરેા

પહેલાં લાયક બનેા અને પછી ઇચ્છા કરેા. શુરની શોધમાં અહિંતલી આયુર્તા રહેવાનો કશો અર્થ નથી, એમની શોધ કર્યે એ નહીં જડે. એમને શોધ્યા વગર જો તમે સાધનચતુષ્ટય દ્વારા તમારી જાતને લાયક બનાવશેા તો શુર પોતે જ સામે ચાલી નિઃશંક તમારી પાસે આવશે, આ એક નિયમ છે. નારદે મુવની પાસે આવીને દીક્ષા આપેલી. રામકૃષ્ણ પરમહંસજી વિવેકાનંદ પાસે શ્રીકૃષ્ણલક્ષ્મીને ગયેલા ને હસ્તસ્પર્શ દ્વારા શક્તિસંપાત કરીને—સમાધિમગ્ન કરીને એમને દીક્ષા આપેલી.

૧. જ્ઞાનમહાસયમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ તમારામાં હશે તો તમારા શુર તમને ત્યાં મળશે.

૨. શિષ્ય તૈયાર થાય ત્યારે શુર તેને મળે જ છે. ઈસુ કહેતા તેમ “હું જ્યારે ખસાર થાઉં ત્યારે મારા બાળકો મને જાળે જ છે.”

૩. આત્મા જ્યારે જાણે કે પોતાની આસપાસના પરિધનું કેન્દ્ર પોતે જ છે, અને સૂર્ય જાણે કે પોતે સૂર્ય છે ને પોતાની જ આસપાસ બધા મહો પરક્રમ્મા કરે છે, ત્યારે ત્યાં શુર અવશ્ય આવે છે.

૧૯. શ્રી અરવિંદ આશ્રમ

પોંડિચેરીમાં વસતા શ્રી અરવિંદ એક પૂર્ણ ચેત્રી હતા. એ ભારત અને વિશ્વનું ગૌરવ હતા. અસંખ્ય વર્ષો સગી એમણે

પોતાની જાતને એક નાના રૂમમાં પૂરી રાખી હતી. કરવાને નિમિત્તે પણ એક દહાડોય બહાર નીકળ્યા નહોતા. એ હંમેશાં સમાધિમાં જ લીન રહેતા. સાધકોની સાધના આવી હોવી જોઈએ. શ્રી અરવિંદના આશ્રમની સુંદર વ્યવસ્થા શ્રી માતાજી દ્વારા થાય છે. ત્યાં ગુજરાત, બંગાળ આદિના અનેક સાધકો યોગસાધના કરે છે. એ હિચ્ચકોટીનો પરચરો આશ્રમ છે. એ આશ્રમમાં જ પૂર્ણયોગી વસે છે. શ્રી અરવિંદ વર્ષમાં ત્રણ જ વાર દર્શન આપતા. ‘પૂર્ણયોગ’ નામક તેમના ૪ અંથ ખૂબ જ મૂલ્યવાન પુસ્તકો છે. ‘યોગસાધના’ અને ‘યોગ અને તેના હેતુ’ એ બે નાની પુસ્તિકાઓ યોગસાધનાની સરસ રૂપરેખા આપે છે. એમનો આશ્રમ ઉત્તરોત્તર વિકસતો રહ્યો છે. એ પોતાના યોગને અતિમનસ્સ યોગ કહેના. અતિમનસ્સ ચેતનાનું એમણે લૌતિક રતર પર લૌતિક ચેતનામાં અવતરણ કર્યું છે. એમને કાયસિદ્ધિ પણ મળેલી છે. પોતાના શરીરને ટકાવવા એ સ્વયં ચિત્તિ—ધૃત્તાશક્તિમાંથી સીધી જ શક્તિ મેળવી શકતા. પહેલાં એ બહુ ઓછો ખોરાક લેતા ને પાછળથી તો હગલગ નહીંવત્ કરી નાખ્યો હશે. એક વખત આફ્રિકામાં વસતા એમના શિષ્યો, સાધકો અને પ્રશંસકોને ખાતરી કરાવવા એ લિંગશરીર ધારણ કરીને ત્યાં પ્રગટ થયા હતા. આવા તો અગણ્ય ચમત્કાર એમના માટે શક્ય હતા. એ આખા વિશ્વને પકડી નાખી શકે તેમ હતા. પૂર્ણપ્રકાશિત ઉત્તરયોગી, આધુનિક શંકર એવા શ્રી અરવિંદનો વિજય હો ! [એમના આશ્રમમાં જોડાવા ધૃત્તાનારે આશ્રમ સાથે સીધો પત્રવ્યવહાર કરવાનો હોય છે.]

૨૦. શ્રીધર સ્વામી

[દુષ્પણીના]

આ ખૂબ જ ભણીતા અને કાર્તિમાન સંત કૃપાવીર્ષા રહે છે. વિચાર-દર્શનને એવા અનેક ચમત્કારો એમણે કરેલા છે. એ ત્રિકાળગતી છે. તમે ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે સમય કેમ પસાર થાય છે એ ખ્યાલ નથી આવતો. જૂત અને ભવિષ્ય વર્તમાનમાં ભળી જાય છે. વિકસિત, સધન એકાગ્રતાની આ નિશાની છે. સમય પસાર થતો જ ના હોય તો સમજવું કે મન આમતેમ અચકાઈ રહ્યું છે.

એ સિદ્ધારૂઢ સ્વામીના દર્શન માટે અસંખ્ય લોકો જાય છે. લોકોએ એમના માટે મોડું મંદિર બાંધ્યું છે. એ રોજ સંજે યોગવાસિષ્ઠ વિશે પ્રવચન આપે છે. યોગવાસિષ્ઠ વેદાન્ત અને જ્ઞાનયોગનું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. સધન મુમુક્ષુએ એનો સ્વાધ્યાય હંમેશા કરવો જોઈએ. તો જ સારા સંસ્કાર જાગશે. યોગવાસિષ્ઠનું અધ્યયન જ નહીં, એના ઉપદેશનું જીવનમાં આચરણ કરવું જોઈએ. એ સિદ્ધારૂઢ સ્વામીના આશ્રમમાં બધા જ લોકો 'શિવાય નમઃ' ૐ, શિવાય નમઃ ૐ, શિવાય નમઃ, ૐ નમઃ શિવાય' એ મંત્રનો સતત જાપ કરે છે. ત્યારે ખેડૂત દળ ચલાવતાં પણ આ જ મંત્ર જાપતો જાય છે. ઘંટીવાળો દળતાં દળતાં આ મંત્ર જાપે છે. ગાળો આગમ, ગરે સમગ્ર દુષ્પણી, આ પંચાક્ષર મંત્રના સળંગ રૂપંદનોથી સભર બની રહે છે. ૐ નમઃ શિવાયનો જાપ એક સાપ્તવાર કરો. ૐ નમઃ શિવાય ।

સાધકોએ શ્રી અરવિંદ, શ્રી રમણ બહુષિ અને શ્રી સિદ્ધારૂઢ સ્વામી જેવા સંતયોગીઓનાં દર્શન કરવાં જોઈએ.

૨૧. રમણ મહર્ષિ

શ્રી રમણ મહર્ષિ તિરુવણ્ણમહામહર્ષના વિખ્યાત ઝાની હતા. તિરુવણ્ણમહર્ષ એ એક સુંદર યાત્રારથાન છે. ત્યાં ધ્યાન માટેની સુંદર ગુફાઓવાળો એક કુંગર છે અને એક પવિત્ર શિવાલય છે. રમણ મહર્ષિ એ આ કુંગરની એક ગુફામાં તપશ્ચર્યા કરેલી. હજારો લોકો એમની પાસે માર્ગદર્શન માટે આવે છે. માત્ર કૌપીન જ પહેરનારા એ સંપૂર્ણ વિરક્ત છે. ત્યાંના એક વિકાન શાસ્ત્રીએ રમણગીતા નામનો એક ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. એમાં પ્રશ્નોત્તરરૂપે ઘણી દાર્શનિક સમસ્યાઓ ઉઠેલાઈ છે.

એકવાર મહર્ષિજીના આશ્રમમાં રાત્રે થોડા ચોર પેસી ગયા. એમણે એમને ખૂબ માર્યા, છતાં એ બોલ્યા, “તમે બોજન કરીને જાઓ.” આમ, પોતાને માર મારનાર ચોરોને એમણે આમહૂવર્ષ બોજન કરાવ્યું.

મહર્ષિજી તિતિક્ષા, કરુણા, પ્રેમ અને ધીરજની મૂર્તિ જેવા છે. પોતાના ઉદાહરણ દ્વારા એ ઉપદેશ આપે છે. એ કહેતા કે, “હુ કોણ છું” એનો વિચાર કરવાથી મનને સરળતાથી નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે, પણ આ વિચાર સતત ચાલવો જોઈએ. મનનું સ્વરૂપ જ છે વિચાર. કરોળિયાની જેમ એ સંસારતંતુને પોતાની અંદરથી બહાર પ્રગટાવે છે ને એ જ સંસારને પાછો પોતાની અંદર નિહીન કરી દે છે. પદાર્થોમાં સુખ નથી, પણ મન જ્યારે આત્મા તરફ વળે છે ત્યારે એનો ઇચ્છિત પદાર્થ એને પ્રાપ્ત થાય છે ને અંદરના આત્મામાંથી સુખ મળે છે.

૨૨. તિતિક્ષુશ્રેષ્ઠ

[સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ]

ગંગોત્રીથી ૧૪ માઈલ દૂર દરોલી ગામે સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ વસે છે. સામાન્ય માણસને ગરમ કપડાં સાથે જ્યાં જીનના છ ધાખળા જોઈએ એવા બરફ વચ્ચે એ છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી સાવ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. પહેલાં એ નર્મદાના કિનારે રહેતા. એ વખતે એ શિવભક્ત હતા. પછી પૂજનાં તમામ સાધન કુઓળા દઈને એ વારાણસી ગયા અને દંડી સંન્યાસ લીધો. ત્યાં એ વર્ષેક રહ્યા. પછી એ હરદ્વાર ગયા ને ત્યાં પોતાનો દંડ પણ ફેંકી દઈને ઉત્તરગાથીમાં અવધૂત ચર્ધને રહ્યા. તીષ્ઠા ડંખવાળી મોટી માખીઓ કરડે અને ડંખમાંથી લોહી વહેવા મડિ તોય એ માખીઓને ન હિડાડતા. આવી તે એમની સદ્ગુણશક્તિ હતી. એક અન્નક્ષેત્રમાં પોતે ભિક્ષા લેવા ગયા ત્યારે કશુંય પાત્ર પાસે ન લઈ ગયા હોવાથી ગુરસે થયેલા પિરસણિયા નોકરે ગરમ દાળ એમના માથા ઉપર રેડી દીધી. પણ ગુરસે થયા વગર પોતે નીતરતી દાળ પી ગયા ને એમના હોઠે તેમ જ હાથે સખત દાઝવા છતાં ગુરસો ના કર્યો.

દરોલી ગામની પાસે જ શૂમા-અશ્રમ નામના એક ખીખ સંન્યાસી વસે છે, જે પણ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે, એ બન્ને મિત્રો છે.

તિતિક્ષા એ સંન્યાસી માટે અતિ આવશ્યક ગુણ છે. તિતિક્ષા વગર આધ્યાત્મિક પથે કશું જ ના ચર્ધી શકે પરંપરામાંના આ એક અમત્યનો ગુણ છે. એ ગુણ સંપાદન કરે એ માટેની પ્રેરણા સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમમાંથી મેળવે. જગવાન શ્રીકૃષ્ણની આ વાણી સાંભળો :

માત્રાસ્પર્શાસ્તુ કૌન્તેય શીતોષ્ણસુખદુઃખદાઃ ।

આગમાપાયિનોઽનિત્યાસ્તાંસ્તિતિશ્ચ સ્વ ભારત ॥

(ગીતા, ૨-૧૪)

યં હિ ન વ્યથયન્ત્યેતે પુરુષ પુરુષર્ષભ ।

સમદુઃખસુખં ધીરં સોઽમૃતત્વાય કલ્પતે

(ગીતા, ૨-૧૫)

“હે કુન્તિપુત્ર! ઠંડી, ગરમી અને સુખદુઃખ આપનારા ધન્દ્રિય અને વિષયોના સંયોગ તો ક્ષણભંગુર અને અનિત્ય છે. તું તે સહન કર.”—“કારણ કે સુખદુઃખને સમાન સમજનારા જે ધીર પુરુષને આ (વિષયો) વ્યાકુળ નથી કરી શકતા એ જ મોક્ષને માટે યોગ્ય થાય છે.”

૨૩. નરસિંહ મહેતા

[ગુજરાતી સંત]

ગુજરાતના નરસિંહ મહેતા શ્રીકૃષ્ણના મહાન ભક્ત હતા. એ બહુ ગરીબ હતા. એમના ઘેર લગ્ન હતું ત્યારે સ્વયં ભગવાન કૃષ્ણ પોતે વિવિધ વાદ્યો અને લગ્નગોડા સર્જીને પધારેલા. ભગવાન ભાગવનમાં કહે છે, “મારા ભક્તનો હું સેવક છું. પત્ની જેમ પતિને પ્રેમથી ખાંધે છે તેમ મારો ભક્ત મને વશ રાખે છે. એ મારા હૃદયમાં વસે છે. આમ તો હું નિરાકાર છું, પણ ભક્તોની ઉપાસનામાં મદદ કરવા હું સાકારરૂપ ધારણ કરું છું. આકાશ, સૂર્ય, અગ્નિ, પ્રાણ, મન, આહાર એ બધું બ્રહ્મ છે. એ બધું ઉપાસના માટે છે. હાથીઓના રાજા ગજેન્દ્રનો પોકાર સાંભળીને

તેને મગરના યુખમાંથી બચાવવા ને ગોઠા આપવા કું દોડતો ગયેલો. દાદય અશરનેા મંત્ર કરનારા ધ્રુવને દર્શન આપવા દું દોડતો ગયો હતો. પ્રહસાને મદદ કરવા માટે દું અગ્નિસ્ત લા દાડીને બહાર દૂધો હતો. દ્રોપદીને અનંત અમ ગીર પૂરા પાડવા કું દારકાથી દોડયો હતો. મારા સર્વ ભક્તોને વૈકુંઠમાં તેડી લાવવા માટે મેં વિમાન મોકલ્યાં છે.” ભગવાન શ્રીતામાં કહે છે : “મા શુચ । મહં ત્વાં સર્વપાપેભ્યો મોક્ષવિધ્યામિ — શોક ના કરીશ. કું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ.” (શ્રીતા, ૧૮-૬૬) વળી “કૌન્તેય પ્રતિજાનીહિ જ મે મજા પ્રગદ્યતિ । હે કૌન્તેય, એટલું બરાબર બણી લે કે મારો ભક્ત કદી વિનાશને પામતો નથી” [શ્રીતા, ૬-૩૧] : સન્નિધાનંદ અવરથા પ્રાપ્ત કરવાનું સંકલ્પે માટે સરળ છે. બહાર છે નિ । સતત અભ્યાસની, પૂર્ણ આત્મસમર્પણની.

૨૪. દામાજની કથા

[ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન]

દામાજ પંદરપુરના વિઠોબાના મહાન ભક્ત હતા, એ આમ તો એક મુસ્લિમ રાજ્યમાં દીવાન હતા. ત્યાં ભયંકર દુમાળ પડેવાથી દામાજએ તિજેરી ખોલી નાખીને નવાજની રખ લીધા વગર જ બધા ખજાનો મરીબોને લૂટાવી દીધો. આ વાત સંભળતા જ નવાબે દામાજને કેદ પકડવાનો કુક્રમ આપ્યો. દામાજએ પોતાને કેદ પકડનારને વિનવતી કરી કે ‘મહેરબાની કરીને મને પંદરપુરમાં ચર્ચને લઈ જાઓ, જ્યાં છેલ્લી વખત પણ વિઠોબાનાં દર્શન થઈ શકે.’ એમણે હા પાડી. દરમ્યાન શ્રાદ્ધો મહાર(હરિજન)નું ૨૫ ધારણ કરીને નવાજ બર્ષને રહ્યું, “દામાજ પાસેથી

સંદેશો લઈને આવ્યો છું. એમણે વાપરી નાખેલા પૈસા છું ચૂકવી દેડે છું. મને રસીદ આપો.” નવાળ ગૂંચવાઈ ગયો. આ મહાર સંદેશવાહકના મોં ઉપર એટલું તો તેજ અગારા મારતું હતું કે નવાળને લાગ્યું કે ‘આ કોઈ દૈવી પુરુષ જ છે.’ નવાળે તરત જ માથુસ મોકલીને દામાજીને ઠેઠમાં પૂરવાતું બંધ રખાવ્યું. શ્રીકૃષ્ણે વળી એક બીજી ગમ્મત પણ કરી, એમણે પેલી રસીદ લઈને દામાજી વાંચતા એ બીતામાં ગોઠવી દીધી. દરમ્યાન ચંદ્રલાગા નદીમાં સ્નાન કરીને દામાજી થોડાક શ્લોકોનું પારાયણ કરવા બીતા લઈને બેઠો. એમણે આશ્ચર્ય સાથે જોયું કે એ જ પાના ઉપર નવાળે લખી આપેલી રસીદ હતી ! એમને તરત સમજાઈ ગયું કે આ બધી ભગવાન કૃષ્ણની જ દયાલીલા હતી. ભગવાનને પોતાને કારણે જ આ બધી તકલીફ ઉઠાવવી પડી એ જાણીને એમને ઘણું દુઃખ થયું. પોતાને કૃષ્ણદર્શનનું સદ્લાભ ન મળ્યું એનાથી પણ એમને જારે રંજ થયો. એમ પોતાનું સમગ્ર મન વિઠોળા તરફ વાળી લીધું. ભગવાને એમને દર્શન આપ્યાં. દામાજીને સાયુજ્યમુક્તિ મળી. આજે પણ લોઠો પંડરપુરથી બાર માઈલ દૂર આવેલી દામાજીની જન્મભોમકાની યાત્રાએ જાય છે. તમારામાં નિષ્કાસલર શ્રદ્ધા, અનન્ય અને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ હશે તો તમને મુક્તિ સહેલાઈથી મળી શકશે.

૨૫. બે હાથ વગરના સંત

[તિતિક્ષા, ક્ષમા, કરુણા]

એક સંત જંગલમાં પ્રવાસ કરતા હતા ત્યાં બે ચોરે આવીને તેમના હાથ કાપીને તેમને કૂવામાં નાખી દીધા. ત્યાં પાણી પીવા

આવેલા ઠાઠ મુસાફરે તેમને બહાર કાઢ્યા. ત્યાંથી તે એક રાજાને ત્યાં ગયા ને રાજાએ તેમને અન્નશેત્રના વડા બનાવ્યા. એકવાર ફરતા ફરતા પેલા બે ચોર ત્યાં આવ્યા. એમને પકડાવી દેવાને બદલે આ સંતે બહુ સરસ રીતે રાખ્યા ને જ્યારે એમણે જવાની રજા માગી ત્યારે ધણું અનાજ અને ધન આપીને બે વળાવિયા પશુ સાથે મોકલ્યા. અરથે રસ્તે ગયા પછી આ વળાવિયાઓએ પૂછ્યું કે “તમારા તરફ આ સંતે આટલી બધી કૃપા કેમ દર્શાવી?” તો એમણે જવાબ આપ્યો, “અમે એ ને અગાઉ ઘણી મદદ કરેલી તેનો આ બદલો હતો.”

એમના આ શબ્દો ખુદ ધરતી માતાથી પણ ના સડી શકાયા; ધરતી કાઠી અને બેચ ચોર અંદર સમાઈ ગયા. ભગવાન અને શક્તિના ક્રોધમાં બેચ જણા નહીં થઈ ગયા, આ બધું જોઈને ચક્રિત થઈ ગયેલા પેલા વળાવિયાઓએ એ વાત સંતને કરી તો તેમણે ધણું દુઃખ થયું. એમણે આવાપીવાનું છોડીને કઠોર તપ આદર્યું અને ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી: “હે ભગવાન! હે રામ! તમે તમારા શત્રુ રાવણને પણ મુક્તિ આપેલી, તો મારા હાથ કાપનારા મારા શત્રુને મુક્તિ કેમ ન આપો?” ભગવાને દયા કરીને પેલા ચોરાને જીવતા કરીને મુક્તિ આપી.

ટાલરટોચના શબ્દો યાદ રાખો

ટાલરટોચના જીવન અને ઉપદેશોમાં પણ તમને ઉપયુક્ત સંતોના જીવનના પડથા જોવા મળશે. એ કહેતા: “તમારું વધારેમાં વધારે નુકસાન કરનાર માણસ મારે ખાસ પ્રાર્થના કરો, તેને આહો, આશિષ આપો, અને બધું કરો.” ખૂરાઈને બદલો ખૂરાઈથી ન આપશો, ક્રોધનો બદલો ક્રોધથી ન વાળશો. ઠાઈનેય નાખુશ ના કરશો. દુર્જનનું હૃદય શુદ્ધ થાય એવી પ્રાર્થના કરો.

ઉપરની વાત યાદ રાખો. ભગવાન ઈશ્વરના આ ચબ્દો યાદ કરો :
 “કોઈ માણસ તમારા એક ગાલે લાફો મારે તો ખીન્ને ગાલ
 ધરતો. જે તમારો કાટ ચોરી જાય તેને તમારું મહેરણુ પણ આપી દો.”

ઉપરનો ઉપદેશ સતત યાદ રાખશો તો તમારામાંથી ધિક્કાર,
 ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ સરળતાથી નાશ પામશે. કૂરતાભર્યા સ્વભાવને દૂર
 કરી શકાય છે, એવી દુષ્ટ વૃત્તિઓનો નાશ થતાંની સાથે જ શાંતિ
 સહજ રીતે પ્રગટે છે. ક્ષમા, કરુણા અને તિતિક્ષા જેવા સદ્ગુણો
 વિકસાવવા જોઈએ.

૨૬. પંજળનો પ્રસંગ

[એક સૈનિક ભક્ત]

એક પંજળી સૈનિક રામનો ભક્ત હતો. એકવાર એનો ચોક્કી
 કરવાનો વારો હતો. એ ચોક્કી કરતો હતો ત્યાં બાજુમાં ભજન-
 મંડળીનાં ભજન સભગાતા એ ચોક્કી કરવાનું છોડીને ભજનમાં
 જોડાઈ ગયો. ત્યાં એને ભાવસમાધિ લાગી ગઈ. છેક સવારે એમાંથી
 જાગ્યો ત્યારે ખપ્પર પડી કે ભજનની ધૂનમાં ચોક્કીની ફરજ તો
 રહી જ ગઈ હતી. આ જૂલ માટે સૂળેદાર પાસે મારી માંગતાં
 પેલાએ જવાબ આપ્યો, “માફી શાની? તમે આખી રાત ચોક્કી
 કરતા કરતા દેખાયા છો.” સૈનિક ભક્તને સમજાઈ ગયું કે, તેની
 જગાએ સ્વયં ભગવાને તેનું રૂપ લઈને ચોક્કી કરી હતી. આનંદ-
 ગર્હગર્હ બની જઈને એ સૈનિક ભક્તે તરત જ પોતાની નોકરીમાંથી
 રાજીનામું આપીને શેષ જીવન અયોધ્યામાં ગાળ્યું. આવો જ એક
 બનાવ રૂઝમાફમાં બનેલો. ત્યાંના ગ્રાણ્ય મુન્શીજી, ભક્ત હતા.

એકવાર ભગવાને એમનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને એમની દરજ બગતી હતી એ જાણતા જ એ રાજનામું આપીને અપોખ્યા ચાલ્યા ગયેલા. ત્યાં એ રૂપકલા ભગવાનને નામે યોજાયાતા.

આ દલિયુગ નથી જ. તમે ખોટા તાકિંક, શંકાશીલ અને બોસ્તિક છો, તમે પૂરા નિષ્ઠાવાન અને ભક્તિયુક્ત છો તો તમારા માટે અશ્વત્થ દશુ જ નથી, ભગવાન શમના ચરણકમળ ગ્રહી લો. તમને બધું જ મળી શકશે.

૨૭. તિરુવલ્લુર

[દક્ષિણના અસ્પૃશ્ય સંત]

એમને જ્ઞાનાના અવતાર ગણવામાં આવતા. મોઝ એ એકવાર સોગને પૂછેલું, “ગૃહસ્થાશ્રમ ચડે કે સંન્યસ્ત?” સંતે કરી જવાબ ન આપ્યો, પણ પત્નીને કહ્યું, “મને હંકું બોજન આપ.” પત્નીએ એ પ્રમાણે હંકું બોજન આપ્યું અને પીતળનો ઘડો સોઈને ઘર સામેના કૂવે પાણી ભરવા ગઈ. દરમ્યાન સંતે કહ્યું, “બોજન બધું ગરમ છે. પંખો નાખ.” પત્નીએ ઘડાને પતિવ્રતના તરોળજથી એમ જ હવામાં લટકતો રાખીને પંખો આણી આપ્યો. આ જોઈને બે આશ્રમમા શ્રેષ્ઠ કયો એ જોવા માગનારાઓને તથુબોલે જ જવાબ મળી ગયો. સંતના પત્ની એમને “કેમ, શા માટે?” એવા પ્રશ્ન કદી પૂછતા જ નહીં. સંત એકવાર બપોરે ખાર વાગે ધાળજો સાધના હતા. એમણે પત્નીને દીવો લાવવા કહ્યું. પત્નીએ તથુબોલે દીવો લાવી આપ્યો, એણે એમ ન પૂછ્યું કે “ખાર બપોરે દીવો શું કરવો છે?” આ બે બનાવ જોયા પછી

મમ પૂછનારા ચાલ્યા ગયા. સંતને જોઈ પશ્ચ શબ્દ ન બોલ્યો. પડ્યો ને લોકોને પણ સમજાઈ ગયું કે દરેક આશ્રમના ગુરુ પ્રજ્ઞ છે, અને પોતાનું વિશેષ સ્થાન પણ છે. છંત તિરુવલ્લુરે તામિલ ભાષામાં ગીતા જેવો ‘તિરુકુરલ’ નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે, જેની માનસરી સાખીઓ આજેય તામિલ લોકો વાંચે છે.

૨૮. તુકારામ

[વૈકુંઠમાંથી વિમાન આગમન]

તુકારામ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને પણ સોક્રેટીસને મળેલી તેવી ફૂર પત્ની મળી હતી, જેકે એ ફૂર છતાં થોડી સદ્ગુણી હતી. તુકારામ જમે એ પહેલાં એ જન્મતી નહીં.

એકવાર જનપતિ શિવાજીએ તુકારામને સોનાના અલંકાર મોકલી આપ્યા, એમણે એ પાછા મોકલ્યા એટલે પત્નીએ એમને ખૂબ જ ઠપકો આપ્યો, પણ એ કાર્ઈ ન બોલ્યા.

તુકારામ એક સાદા ખેતમજૂર હતા ને તોય એમના અલંગો આજેય આખા મહારાષ્ટ્રમાં ગવાય છે. એમના કેટલાક અલંગોનું તો અંમજીમાં ભાષાંતર થયું છે. અમુક અલંગો મુખર્જીયુનિવર્સિટીમાં એમ. એ. ના અભ્યાસક્રમમાં શીખવાય છે. તુકારામનો મંત્ર હતો ‘વિકૃલ, વિકૃલ, વિકૃલ’. એ હમેશાં પંદરપુરના વિઠોજીનું ધ્યાન ધરતા. એમને ભજનકીર્તનનો ખૂબ શોખ હતો. એક વાર એમણે સંબંધીઓને કહ્યું, “હું વૈકુંઠ જાઉં છું.” પછી એમણે પત્નીને પૂછ્યું, “તારે આવવું છે?” એણે ના પાડીને લોકો પણ ચાનું માને? પછી એમણે ચંદ્રલાલા નદીમાં સ્નાન કર્યું ત્યાં તો

બાકાગમાંથી એક તેજોમય રથ આવ્યો. ઘુકારામ એમાં બેસીને નારાયણને ચરણે પહોંચી ગયા.

૨૯. નંદન

[ચિદંબરમ્ના અસ્પૃશ્ય સંત]

ચિદંબરમ્ એટલે દક્ષિણનું કાશી. ત્યાં નટરાજ શિવનું મંદિર છે. ચિદંબરમ્માં તમે યોગ દિવસ રહો તો તમારા બધાં જ પાપ અને મળ નષ્ટ થઈ જાય, એવી પ્રચલિત માન્યતા છે. નંદન અસ્પૃશ્ય હતો. કહેવાય છે કે આગળના જન્મમાં એ બ્રાહ્મણ હતો. એક બ્રાહ્મણ ખેડૂતને ત્યાં એ મગૂરી કરતો. એ ચિદંબરમ્ના નટરાજ શિવનો પરમ ભક્ત હતો. પોતાના શેઠ પાસે એ વારંવાર રજા માગતો. એથી નટરાજના દર્શને જઈ શકાય. અભિમાની બ્રાહ્મણ શેઠ એને ગાળો દેતો અને ધમકાવતો, “હસકા ! તારે બ્રાહ્મણના દેવને ભજવો છે ? જા, તું જૂતડાની જ પૂજા કર. એ જ છે તારા દેવ.” પણ એ તો કથાનીય પરવા કર્યા વગર ઠોઠી સરસ ચમત્કાર કરી આપવા ભગવાન શિવને પ્રાર્થના કર્યા કરતો ને એક વખત એવો ચમત્કાર થયો પણ ખરો. બ્રાહ્મણના સૂકા ને વણખેડાયેલા પડી રહેલાં ખેતરો રાતોરાત સીંધીભમ ડાંગરથી ભરારાઈ રહ્યાં. આ જોઈને બ્રાહ્મણ ચક્રિત જ થઈ ગયો. પછી એને સમજાયું કે આ અસ્પૃશ્ય તો નટરાજનો પરમ ભક્ત હતો. એણે તરત જ તેને ચિદંબરમ્ જવાની રજા આપી. નંદન ત્યાં ગયો ને નટરાજનાં દર્શન કર્યાં. તેને મુક્તિ મળી મદ્રાસના તામિલ વિસ્તારમાં આ પ્રખ્યાત કથા આજે પણ કીર્તનકારો ગાયા કરે છે. ચિદંબરમ્ યાત્રાનું ખૂબ જ પ્રખ્યાત ધામ થઈ પડ્યું છે.

૩૦. નામદેવ

નામદેવ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને વાલ્મીકિના અવતાર ગણવામાં આવતા. એ નાના હતા ત્યારે એમને લગવાનને નૈવેદ્ય ધરાવવાનું કહેવામાં આવતાં મૂર્તિ સામે નૈવેદ્ય ધરાવીને એ બેઠા. નૈવેદ્ય ઓછું ન થયું ત્યારે એમણે રડવાનું શરૂ કર્યું. છેવટે લગવાને પોતે ત્યાં પ્રગટ થઈને નૈવેદ્ય સ્વીકાર્યું ત્યારે જ તેમને જંપ વળ્યો. પછી ખાલી થાળી લઈને એ બહાર ગયા ત્યારે માતાપિતાએ તેમને પૂછ્યું, “થાળી ખાલી કેમ? નૈવેદ્ય ક્યાં ગયું?” “એ તો વિકૃત ખાઈ ગયા!” નામદેવે સરળતાથી જવાબ આપ્યો. પણ પિતા માને શી રીતે? એમણે નામદેવને ફરીથી નૈવેદ્ય ધરાવવાનું કહ્યું ને પોતે છુપાઈ ગયા. ખરેખર લગવાન માનવસ્વરૂપે આવીને નૈવેદ્ય જમી ગયા. પિતા આ જોઈને ચક્રિત થઈ ગયા. એમને લાગ્યું કે નામદેવ મનુષ્ય નહીં, ખરેખર દેવ છે. એકવાર પુદ્ગલ વિકૃતને નામદેવની પરીક્ષા કરવાનું મન થયું. જોયું કે નામદેવ ઘી અને રોટલો લઈ જતા હતા એટલે પોતે ધાનનું રૂપ ધારણ કરીને તેમની પાસે આવ્યા ને રોટલો લઈને દોડવા લાગ્યા. એમને જોતાં જ નામદેવે કહ્યું, “ઓ વિકૃત! હું તમને આજપુ” છું. હું સર્વત્ર તમને જ જોઈ છું. એકલો રોટલો લઈને ક્યાં ચાલ્યા? મને રોટલા ઉપર ઘી તો ચોપડવા દો!” વિકૃતે જોયું કે નામદેવ હવે પાકા થઈ ગયો છે. એમણે રૂતરાના રૂપમાંથી ચતુર્ભુજ મહાવિષ્ણુનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને નામદેવને દર્શન આપીને આયુર્બ્ય મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવી.

૩૧. પુસ્તકોની સૂચિ

૧. અદ્વૈતસિદ્ધિ
૨. ભગવદ્ગીતા [સતત સ્વાધ્યાય માટે]
૩. ભામતી
૪. શાંકરભાષ્ય સાથે બ્રહ્મસૂત્ર
૫. ચિત્સુખી
૬. હરિસ્તુતિ
૭. ૭૧-મુક્તિવિવેક (વિદ્યારણ્યસ્વામીનું)
૮. કથાવલિ
૯. કલ્પતરુ
૧૦. ગોડપાદની કારિકાઓ
૧૧. ન્યાયસૂત્ર
૧૨. પદાર્થતત્ત્વનિર્ણય
૧૩. પંચદશી [વિદ્યારણ્યસ્વામીનું]
૧૪. પંચપાદિકાવિવરણ
૧૫. પ્રાક્તર્થ
૧૬. ૧૨ મુખ્ય ઉપનિષદો [સતત સ્વાધ્યાય માટે]
૧૭. પૂર્વમીમાંસા
૧૮. સદસાશુ

૧૯. સનતસુજાતીય

૨૦. સંદોષસારિકા

૨૧. સિદ્ધાંતલેશ

૨૨. સિદ્ધાંતમુક્તાવલિ

૨૩. તત્ત્વપ્રદીપિકા

૨૪. તત્ત્વશુદ્ધિ

૨૫. સુરેશ્વરનાં બૃહદારણ્યક પરનાં વાર્તિકા

૨૬. વેદાંતકૌમુદી

૨૭. પંચીકરણ

૨૮. વિવેકચૂડામણિ [સતત સ્વાધ્યાય માટે]

૨૯. વિચારસાગર

૩૦. આત્મપુરાણ

૩૧. કંદન કદમ્બ

૩૨. અવધૂતગીતા [સતત સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન માટે]

૩૩. અષ્ટાવક્રગીતા

૩૪. અધ્યાત્મરામાયણ

૩૫. યોગસાધના [શ્રી અરવિંદ યોગ]

૩૬. યોગ અને તેની અસરો

૩૯. સ્વામી વિવેકાનંદના મંથો
 ૩૯. નામી રામનીર્થના મંથો
 ૪૦. જ્ઞાનેપરી [જ્ઞાનેવ]
 ૪૦. ત્રીતારદાય [તિલક]
 ૪૧. ભગવદ્ગીતા [સારભાષ્ય સદિત]
 ૪૨. ભાગ્યોગવાસિષ્ઠ [સતત રસાધ્યાય ખાટ]
 ૪૩. ભદ્રક યોગવાસિષ્ઠ
 ૪૪. ૩૦ નાનાં ઉપનિષદો
 ૪૫. શ્રી અરવિંદના ગીતા પરના નિબંધો
 * ૪૬. રૂતિપ્રભાકર [નિબંધદાસ]
 ૪૭. તત્ત્વાનુસંધાન
 ૪૮. Serpent Power by Woodroffe
 ૪૯. Power as Mind ,,
 ૫૦. Shakti Shakta ,,
 ૫૧. શાંતિપર્વ [બદાશાસત]
 ૫૨. ગુલ્હતી રામાયણ
 ૫૩. વાલ્મીકિ રામાયણ
 ૫૪. શાંડિલ્ય ભક્તિમુતો
 ૫૫. નારદ ભક્તિમુતો

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વરસાધના

૧. યોગનોય યોગ

[અદ્ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વર-સાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને ખલનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને શુદ્ધ જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌકિક છે અને એ પ્રાચીનને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા કેળવે તો એ ધ્યેય જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નાસ્તિકો આ જ્ઞાન જોઈને ચક્રિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સ્મૃત વિશ્વો. સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે. સ્વરોદયજ્ઞાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે હિયોગી દોહત અને વધારે સાચો મિત્ર ખીજો કોઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોહત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાચીનને તેમને જાણી લેવી જોઈ એ. નાલિના

જ્ઞાન મારેણું ચોખ સાધન બનાવણું જોઈએ. અહમ શક્તિ હાથ
 અને અચળ અજવાસથી સારાતાર માટે તેને ચોખ કરણું જ જોઈએ.
 ત્યામસંન્યાસ જેવા એક સાધન વડે અમરતા પ્રાપ્ત કરે.
 ‘અર્ચાગર્ભાત્પ્રાણદાનરોહિ—પ્રદા, શક્તિ અને જ્ઞાન હાથ તેને
 જાણવાનો પ્રવાસ કરો.’”

સુવિદ્યાનંદ જલમાં નિવાસ કરે. પ્રિય પાકા વેદ અને
 ઊપાનવદોની આ અંતિમ વાળી કદીય જૂમશી નદી : સરગર્વિ.



૩૩. શાંતિમંત્ર

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

ૐ પૂર્ણમઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણં પૂર્ણમુદયતે ।

પૂર્ણમ્ય પૂર્ણમારાય પૂર્ણમેવાયદિયતે ॥

ૐ શાન્તિઃ ! શાન્તિઃ ! શાન્તિઃ !

ૐ તે પૂર્ણ છે, આ પૂર્ણ છે, તે પૂર્ણમાંથી આ પૂર્ણ પ્રગટે
 છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ સર્વ સીધા પછી પણ પૂર્ણ જ રહે વધે છે.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

હરિ ૐ તત્ સત્

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વરસાધના

૧. યોગનોાય યોગ

[અદ્ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વર-સાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને ધ્વજનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને ગુપ્ત જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌકિક છે અને એ પ્રાચીનને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા કેળવે તો એ ખૂબ જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નારિકેલો આ જ્ઞાન જોઈને ચક્રિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સમ્પત્તિ વિદ્યો. સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે, સ્વરોદયજ્ઞાન દરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે હિપયોગી દોલત અને વધારે સાચો મિત્ર ખીજે ઠાઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોલત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવસરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાચીને તેમને જાણી લેવી જોઈ એ. નાસિના

દેન્દ્રમાં પ્રગટીને આખા શરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ પથરાય છે. મૂળાધારચક્રમાં સ્પર્શકાર કુંડલિનીશક્તિ સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે. ત્યાંથી દસ નાડીઓ ઉપર અને દસ નીચેની તરફ જાય છે. એમના દ્વારા આખા શરીરમાં પ્રાણશક્તિ વ્યક્ત થાય છે. આ ૭૨૦૦૦ નાડીઓમાં ૧૦ મુખ્ય છે. આ દસમાં ત્રણ સર્વોચ્ચ છે : ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા.

ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા

ઇડા ડાબે પડખે, પિંગલા જમણે પડખે અને સુષુમ્ણા મધ્યમાં હોય છે. પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન એ પાંચ અગત્યના પ્રાણ છે. એમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. જેમ એક અંતઃકરણ વૃત્તિભેદને લીધે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એવા ચાર વિવિધ સ્વરૂપો ધારે છે તેમ જ મુખ્ય પ્રાણ વિવિધ ક્રિયાઓ માટે પાંચ સ્વરૂપો ધારણ કરે છે. પ્રાણ જાતીમાં, અપાન ગુદામાં, સમાન નાભિમંડળમાં, ઉદાન ગળા વચ્ચે અને વ્યાન આખા શરીરમાં વહે છે.

ઇડા ગંગા, પિંગલા જમના અને સુષુમ્ણા સરસ્વતી છે. તમે તમારા સ્વરની પૂજા કરો, આ દિવ્ય પવિત્ર નદીઓના ત્રિવેણી-સંગમમાં હૂંફાળી માગે. તમારે ખીણ કોઈ જગ્યાએ જવાની જરૂર નહીં પડે.

પાંચ ઉપપ્રાણ

નાગ, કુર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે. નાગ ઓડકાર લાવે છે. કુર્મ આંખને પલકાવે છે. કૃકલ જૂપ લગાડે છે. દેવદત્ત જમાસું આણે છે. ધનંજય મૂત્ર શરીરનો નાશ કરે છે. મૂત્ર પામ્યા પછી પણ એ શરીરમાં જ વસે છે.

ધડા ડાખા નેસકોરામાં, પિંગલા જમથામાં અને સુપુમ્થા જન્નેમાં વહે છે. ધડા એટલે ચંદ્રનાડી, પિંગલા એટલે સૂર્યનાડી.

જીવ હંમેશાં અજપા ગાયત્રીમંત્ર ‘સોહમ’નો જપ કર્યા કરે છે. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો, શ્વાસ લેતી વખતે ‘સો’ કે ‘સ’ અને બહાર કાઢતી વખતે ‘હમ’ કે ‘હ’ એવો શબ્દ થાય છે. સ એટલે શક્તિ, હ એટલે શિવ. શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા સાથે પિંગલા અને ધડા નાડીઓમાં સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ ધ્યાનપૂર્વક નીરખતા રહો. ભુદ્ધિ, તર્ક, વિવેક અને ઇચ્છા-શક્તિ દ્વારા ઇચ્છાઓ અને વાસનાઓને દૂર કરીને મન અને ગ્રાહ્યને શાન્ત રાખો. આવી સાધના અને અભ્યાસ દ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના પ્રવાહોને પોતાની અંદર સુવ્યવસ્થિત રાખનારને જૂત અને ભાવિ વિષેનું જ્ઞાન એટલું સહજ થઈ જાય છે કે એ લોકો જીવન અને જગતને પોતાના હાથમાં ફરતાં હોય એટલી આસાનીથી જોઈ શકે છે.

ધડામાં સ્વરતું સ્વરૂપ અમૃત જેવું હોય છે. એ જગતને માટે પુષ્ટિદાયક હોય છે. પિંગલામાં હંમેશા વિષ સર્જવા કરે છે. સુપુમ્થાનો પ્રવાહ સર્વ ભૌતિક કાર્યો માટે અલાભદાયી હોય છે. મોઈ પણ પવિત્ર કાર્યમાં ધડા નાડી શક્તિ આપે છે. બહાર જતી વખતે ધડા અને પાછા આવતી વખતે પિંગલા નાડી ચાલતી હોય તો તે શુભકારક છે. ચંદ્ર નારી છે, સૂર્ય નર છે. ચંદ્રના પ્રવાહ વખતે શાંતિભર્યા કામ કરો. સૂર્યના વહન વખતે ક્રોધ કાર્યો કરો. સુપુમ્થા વેળા યોગ, મુક્તિ અને દિવ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ માટે પ્રવૃત્તિઓ કરો.

મૂળ

શુક્રપક્ષમાં ચંદ્રનાડી પહેલી આવે, કૃત્તિકાપક્ષમાં ત્રીજી.

પટેલા માંદ દિવસથી આરંભીને ત્રણત્રણ દિવસે આ નાડીઓ બદલાય છે.

વદનનો સમય

ચંદ્ર અને સૂર્ય ન ભેત [હિતર પ્રતિ, ધીરે] અને શ્વામ [દક્ષિણ પ્રતિ, નીચે] પાંચ પાંચ ઘટિકાઓની ગતિ હોય છે. દિવસની ૬૦ ઘટિકા દરમિયાન એમનું વદન આ ક્રમે થાય છે.

પછી પ્રત્યેક ઘટિકાએ [૨૪ મિનિટ] પાંચ તરવો બદલાય છે. તેનો નવો પ્રારંભ પ્રતિપદાને દિવસે થાય છે. આ ક્રમ જ્યારે બદલાય છે ત્યારે તેની અસર પણ અવળી થાય છે.

શુકલપક્ષમાં ઇડા અને કૃષ્ણપક્ષમાં પિંગલા પ્રવળ હોય છે. આનુપૂર્વક યોગીએ એમનો ક્રમ વ્યવસ્થિત કરવો જોઈએ. સવારે ઇડા સર થાય ને આખો દિવસ ચાલે, સાંજે પિંગલા સર થાય ને આખી રાત ચાલે તો સુંદર પરિણામો આવે. એનાથી અવળી ચાલે તો પરિણામ પણ અવળા આવે.

ચંદ્રનાડી આખો દિવસ અને સૂર્યનાડી આખી રાત ચાલવા દે. આ અભ્યાસ રાખનાર ખરેખર મહાન યોગી છે. નવા સાલેના નાડીપ્રવાહ—સ્વર બદલવા માટે હના પૂમગાનો કે પાતળા કપડાનો ઉપયોગ કરી શકે. ઇડા ચલાવવી હોય તો જમણા નસઠોરામાં પૂમકું નાખવું અને પિંગલા ચલાવવી હોય તો ડાબામાં. આનો અભ્યાસ કરો, ખરાખર અભ્યાસ કરો. જીડો! જાગો! અમરત્વનું આ અમૃત પીવા તમે જાગો રે જાગો! તમસના દુર્ગ્ગો જેવી જડતા ને અજ્ઞાન એ બધું ત્યાગી દે. નિરર્થક વાતો, નિંદા અને દીકાની મંદી ટેવ છોડી દે. કાંઈક ઉપયોગી અને વ્યાવહારિક કામ કરો. મૃત્યુને પળે પળે યાદ રાખો. રૌરવ અને મહારૌરવ નરો તમારી રાહ

આવૃત્તાથી નોર્ધ રજાં છે. આ લયોમાંથી મુક્તિ મેળવી લેવા માટે તમારામાં હોય એટલી બધી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરો.

સ્વરોહય અને સદ્ગત્તા

આસ કરીને શુકલ પક્ષમાં છઠા નાડી સોમ, બુધ, શુક્ર અને શુક્રવારે કરેલાં કાર્યોમાં સદ્ગત્તા અપાવે છે. કૃષ્ણપક્ષમાં મંગળ, શનિ અને રવિવારે પિંગલા નાડી કઠોર કાર્યોમાં સદ્ગત્તા અપાવે છે. સૂર્ય પૂર્વ અને ઉત્તરમાં તેમ જ ચંદ્ર પશ્ચિમ અને દક્ષિણમાં હોય છે. જે વખતે જે નાડી ચાલતી હોય તે વખતે તે નાડીની દિશામાં નહીં જવું નોર્ધ એ.

ક્યું પગલું પહેલું

જમણા સ્વર ચાલતો હોય તો જમણા ને ડાબો સ્વર ચાલતો હોય તો ડાબો પગ મૂકીને ચાલવાનું શરૂ કરવાથી પ્રવાસ સદ્ગત્તા થાય છે.

ચંદ્રનાડી પવિત્ર ક્યારે ?

દરની મુસાફરી, નવા આશ્રમ(ઘર)માં પ્રવેશ, નવા મહાસથમાં પ્રવેશ, સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ, લગ્ન, વેપાર, લલ્લુછી, પરદેશ-ગમન, બીજાની રોપણી, મંત્રપઠન, રાગની દવા વગેરે લાંબા ગાળાની અસરવાળાં કાર્યોમાં એ પવિત્ર છે. ચોગાબ્યાસ વગેરે છઠા દરમ્યાન વધારે સદ્ગત્તા થાય છે. એમાં દિવસે કે રાત્રે બધાં જ કાર્યો સદ્ગત્તા થાય છે. તમામ સારાં અને માંગસિક કાર્યોમાં ચંદ્રસ્વર સારો.

સૂર્યનાડી દરમ્યાન કાર્યો

બોજન, રતાન, સુદ, કઠોર કાર્યો, દુસ્મનાવટ, જુગાર, રમત વગેરે. બોજન પછી તરત સૂર્યનાડી ચાલે તે સાડું. સૂર્ય ગરમ

દોષ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન કરે છે. પ્રાગજને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય ત્યારે જિંધવું જોઈએ. ડાબે પડખે સૂવાથી સૂર્યનાડી ચોતાની મેળે જ ચાલુ થઈ જશે.

નાડીસ્વર કેમ બદલવો

૧. પંદરેક મિનિટ જમણે પડખે પડવા રહો તો ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. પંદરેક મિનિટ ડાબે પડખે પડવા રહો તો સૂર્યનાડી ચાલુ થશે, આ એક પદ્ધતિ સર્પ.

૨. રેના પૃમડા પડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો તો સૂર્યનાડી ચાલુ થશે. જમણાને બંધ કરવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે.

૩. યોગીઓ ચોતાની સાથે રાખે છે તે હંસદંડનો ઉપયોગ કરો. એ લાકડાનો બનાવેલો હોય છે. એને જમણી બગલમાં મૂકીને સહેજ જમણી બાજુ ઝૂકવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. એમ ડાબી બાજુ કરવાથી સૂર્યસ્વર ચાલવા માંડશે.

૪. ખેસો. જમણો પગ જીવો કરો. જમણા ટીંચણ ઉપર જમણી બગલ ગોઠીને દબાવો. સહેજ જમણી બાજુ ઢળો. ચંદ્રસ્વર ચાલુ થશે. ડાબી બાજુ આમ કરાથી સૂર્યસ્વર ચાલુ થશે.

૫ આ બધાંમાં સફળતા અસરકારક રીત છે નૌલિકિવાળી. નાડીપ્રવાહને તત્કાળ પશ્ચ બદલી શકાય છે.

જો કાર્યો કરો અને તત્કાળ પૂરતાં ઉપયોગી હોય એ સૂર્યસ્વર વખતે સિદ્ધ થાય છે. જેમાં જન્મે સ્વર સાથે આવે એ મુગુમ્મણ બધાં કાર્યોને નાશ કરે છે. એ દરમિયાન ધ્યાન અને યોગાભ્યાસ વધારે ફળદાયી થઈ પડે.

સામે, ડાબે ને ઉપર ચંદ્ર છે; પાછળ, જમણે અને નીચે સૂર્ય છે.

પ્રશ્ન પૂછનારના જવાબ

પ્રશ્ન પૂછનાર તમારી સામે, ડાબે-કે ઉપર એટલે કે ચંદ્ર બાજુ હોય અથવા નીચે, પાછળ કે જમણે હોય એટલે કે સૂર્ય બાજુ હોય. જે નાડી ચાલતી હોય એના તરફ જિભો રહીને માથુસ ડાઘ પ્રશ્ન પૂછે તો તે પ્રમાણે નથી થતું. જે નાડી ચાલુ ન હોય એ તરફ રહીને પૂછે તો એનાથી અવળું સમજવું. બેકા અક્ષરની સંખ્યાના નામવાળો માથુસ ચંદ્ર નાડી તરફ જિભો રહીને પ્રશ્ન પૂછે તો તે સફળ થાય છે. એકા નંબરવાળો સૂર્ય તરફ સફળ થાય.

નાડીમાં તત્ત્વપ્રવાહ

દરેક નાડીમાં પ્રત્યેક ચોવીસ મિનિટે તત્ત્વ પ્રવાહ છે. આવા તત્ત્વો પાંચ હોય છે. પહેલાં વાયુ, પછી તેજ, પૃથ્વી, જલ અને આકાશ. આ બરાબર યાદ કરી લેવું.

તત્ત્વોના રંગ

પૃથ્વીનો પીળો, પાણીનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો અને આકાશનો રંગ કાળો હોય છે. અરીસામાથાસ દેહીને એના ઉપર જે આકાર થાય તેના ઉપરથી પ્રાગજ્ઞને તત્ત્વોનો પ્રકાર નક્કી કરવો.

તત્ત્વોના આકાર

ચતુષ્કોણ, અર્ધચંદ્ર, ત્રિકોણ, ગોળ અને બિંદુમય—આ ઉપર્યુક્ત તત્ત્વોના અનુક્રમે આકાર છે.

વહનની દિશા

પૃથ્વીતત્ત્વ મધ્યે વહે છે, જલતત્ત્વ નીચે તરફ, અગ્નિ જીયે,

વાયુ મેણાકારે અને આકાશ પ્રત્યેક એ તત્ત્વોની વચ્ચે.

તત્ત્વોનાં સ્થાન

પૃથ્વીતત્ત્વ પગમાં, જલ ઘૂંટીમાં, તેજ ખસાએ વચ્ચે, વાયુ નાભિના મૂળમાં અને આકાશતત્ત્વ મગ્નકર્માં.

તત્ત્વોના સ્વાદ

પૃથ્વીતત્ત્વ મિષ્ટ, જલ મેળો, તેજ કષાય (તૂટે), વાયુ એસિડિક અને આકાશ કડવો.

તત્ત્વવાહનનાં માપ

પૃથ્વી ૧૨ આંગળ, જળ ૧૬, અગ્નિ ૪, વાયુ ૮. પૃથ્વી અને જળતત્ત્વ પવિત્ર છે. તેજસ મધ્યમ તેમ જ આકાશ અને વાયુ અશુદ્ધ.

પરિવર્તન

૧. અશિય, સ્નાયુ, ચર્મ, ગ્રાનતંતુ અને કેશ એ પૃથ્વીતત્ત્વ સાથે સંકળાયેલાં છે.

૨. વીર્ય, શોષિત (રક્ત), ચરબી, મૂત્ર અને પૂંકજળ સાથે.

૩. જૂખ, તરસ, જિંદ, જડતા અને બગાસું તેજ સાથે.

૪. દહન, ચ્છન, સંકુચન, વિકસન અને ગંધ વાયુ સાથે.

૫. આકર્ષણ તેમ જ અપાકર્ષણની ઇચ્છા, શરમ, ડર, વિરમૂતિ એ આકાશ સાથે સંકળાયેલાં છે.

વિધયો

પૃથ્વીના ૫, જળના ૪, તેજના ૩, વાયુના ૨, આકાશનો ૧.

નાડી ખરાબર વિશુદ્ધ રીતે ચાલતી હોય, પણ તત્ત્વ એને અનુરૂપ ન હોય તો સફળતા નથી મળતી.

પ્રાણની લંબાઈ

શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણની લંબાઈ ૧૦ આંગળ હોય છે. ઉચ્છ્વાસ વખતે ૧૨ આંગળ, ચાલતાં ૨૪, દોડતાં ૨૪, શરીર સંગ વખતે ૬૫, જીંઘ વખતે ૧૮૦ ને જમતાં-ખોસતાં ૧૮ આંગળ હોય છે. જીંઘ દરમ્યાન પ્રાણશક્તિનો ધણો વ્યય થાય છે માટે ખૂબ જીંઘવું નહીં. દિવસે તો ખિલકુલ નહીં જીંઘવું.

તત્ત્વમાં ગુણ

પૃથ્વી અને જલતત્ત્વ સાર્વિક છે, તેજ તમસ છે અને વાયુ રાજસ્ય.

અભ્યાસ કરો

આ અદ્ભુત સ્વરસાધનાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાની હું તમને ભલામણ કરું છું. સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી ચંદ્રનાડી અને સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી સૂર્યનાડી ચલાવવાનો અભ્યાસ કેળવો. આથી તમને અવશ્ય અદ્ભુત લાભ મળશે. ખોટો સ્વર અનેક દુઃખોત્તું મૂળ હોય છે. સાચો સ્વર ચલાવવાથી સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ જીવન મળે છે. મારા પ્રિય બાળકો, આ વાત હું તમને વારંવાર કહેવા માણું છું. આજથી જ આ અદ્ભુત સાધના શરૂ કરો, એનો અભ્યાસ હંમેશાં કરતા રહો. સાધના શરૂ કરતાં પહેલાં ઓમ નમઃ શિવાય કહીને આ અદ્ભુત વિદ્યાન પ્રગટાવનારા ભગવાન શિવને નમસ્કાર કરો. સર્વ વિઘ્નોના હરનારા શ્રી ગણેશને પણ શ્રી ગણેશાય નમઃ કહીને વંદન કરો.

૨. આસનવિદ્યા

[આસનેતો આછા ખ્યાલ]

અદ્ભુત શીર્ષાસન

શીર્ષાસન એ કપિલાસન, વૃક્ષાસન અને વિપરીતકરણી વગેરે વિવિધ નામે ઓળખાય છે એ ખદા આસનેતો રાગ છે, આમા આચકા આચા વગર મસ્તક ઉપર ઊભા થવનું હોય છે પગને ધીરે ધીરે ઊંચે લઈ જાયો, માથાની આસપાસ આગળીઓ નેડીને બે હથેળી અને હાથનો ટોડા મૂકો. ડાણીનો ડાણુ ખનાવો પગને ધીરે ધીરે નીચે લાવો. શરૂઆતમા દીવાલનો ઉપયોગ કરો. ડાઈની મદદથી પગ ઊંચા કરીને પકડી રખાવો પછી ફાવી જશે.

આસન વિષે ઘણા સારા પુસ્તકો મળે છે એમાંનું એકાદ સારું પુસ્તક મેળવીને જરાબર વાંચો, સમજો તમારામા ખત અને નિષ્ઠા હોય, જો તમારે ખરેખર જીવનવિકાસ કરવો હોય ને તમે જીવનનું મૂલ્ય અને મહત્વ ખરેખર સમજ્યા હો તો આવાં પુસ્તકો મેળવીને સાધના શરૂ કરો 'નસ્માદ યાગી મવાર્જુન—માટેહે અર્જુન! તું ચોગી થા'—એવા શ્રીકૃષ્ણના આ અમૂલ્ય શબ્દો હમેશા યાદ રાખો ચોગી થવા માટે હમેશા પ્રયત્નથી રહો.

વિધિ અને સમય

પંદર સેકન્ડથી શરૂઆત કરો કમેકમે ૧૫-૧૫ સે કડ વધારતા જઈને ૨૦ મિનિટથી અર્ધા કલાક જેટલો સમય શીર્ષાસન કરતા થઈ જાયો એત્રણ મહિને તમે આટલો સમય સિદ્ધ કરી શકશો ધીરે ધીરે આગળ વધો ઉતાવળ કરશો નહી. ચિંતા થયું ના કરશો આમા કશું ટુકસાન નથી થવાનું. ગભરાશો નહી. શાંત રહો. તમારી સામે અનંત સમય પડ્યો છે [પણ એ કારણે પાછા

આજસુ ખનાને બેસી રહેવાનું નથી ।] આસન બૂખ્યે પેટે કરો. આસન કરતી વખતે એક ચોરસો શરીર નીચે રાખજો.

બદરીનારાયણના પંડિત રઘુનાથ શાસ્ત્રી આ આસનના બહુ શોખીન છે. એ છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી આ આસન કરતા આવ્યા છે. એ એકીસાથે બેથી ત્રણ કલાક શીર્ષાસન કરે છે. એનાથી સદૃજ પ્રાણાયામ થઈને સદૃજસમાધિ લાગી જાય છે એવો એમનો અનુભવ છે. બીજી કોઈ મહેનત કરવાની રહેતી જ નથી. વારાણસીમાં એક યોગી છે એ પણ આ આસન કરીને જ સમાધિ-નિષ્ઠ ખની જાય છે. શીર્ષાસન વખતે તમે ખ્યાનથી જોશો તો સમજશે કે પ્રાણ સુક્ષ્મતર થતો જાય છે. જોકે શરીરમાં શ્વાસ લેવાની તકલીફ પડે છે, પણ અભ્યાસ વધતો જાય પછી તકલીફ રહેતી નથી. પછી તો ખરો આનંદ આવવા માટે છે, અંદર પ્રકુલતા પ્રગટે છે. આસન કરતી વખતે મોંએથી શ્વાસ ન લેવો. શ્વાસ નાકથી જ લેવો.

શીર્ષાસન પછી ખ્યાન વધારે સઘન થાય છે, કારણ કે મરિતબ્ધનાં કેન્દ્રોમાં લોહીનો તાણે પુરવડો વિપુલ માત્રામાં આવે છે. એનાથી મગજને ઘણી પ્રાણશક્તિ પણ મળે છે. શુરુત્વાકર્ષણના નિયમથી વિરુદ્ધ કાર્ય કરવાથી આ આસન મગજને હૃદયમાંથી તાણુ લોહી પડું પાડે છે. આ આસનના અભ્યાસ વખતે ૨૫૮ અનાદતનાદ પણ સાંભળી શકાય છે. આ નાદ ખાસ સાંભળજો. એના ઘણાં લાલ હોય છે. આમ, આ આસનના લાલ અવર્ણનીય છે. તમામ રોગની આ દવા છે એનાથી યાદશક્તિ સરસ વિકસે છે અને ગૂઢ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. શીર્ષાસન પછી ખ્યાનમાં બેસવાથી ખૂબ લાલ થાય છે. એનાથી વીર્યશક્તિનું ઓજસમાં રૂપાંતર થાય છે. એનાથી દિવ્ય નવશક્તિ મળે છે. “યોગીએ પહેલા દિવસે ક્ષણવાર માટે પગને બિંચા રાખવા. પછી ક્રમેક્રમે આ સમય

વધારતાં જવું. તથા મદિનામાં શરીર ઉપરની કચલીઓ અને સફેદ વાળવું નામનિશાન નહીં રહે. આ આસનનો રોગ તથા હસાક અભ્યાસ કરનાર કાળને પણ છૂટી લે છે "

—યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ

એનાથી ઘઠાયર્થમાં ખૂબ મદદ મળે છે. એનાથી કુંડલિની શક્તિ જાગે છે, સ્વપ્નદોષ અટકે છે, આંખો સુધરે છે. આંખ, નાક, કાન, ગળું, જઠર, ફેફસાં એ બધાંના રોગ મટે છે. બહેરાશ, ગોનોરિયા, મધુપ્રમેહ, દમ, હરસ, કબજિયાત, પાયોરિયા અને ચાંદી જેવા રોગ પણ એનાથી મટી જાય છે. લોહીને શુદ્ધ કરનાર એના જેવી બીજી કોઈ દવા નથી. મગજ અને જ્ઞાનતંત્રીઓ મારે તો એ દિવ્ય ઔષધ છે. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. વક્રીકો, વિચારદોષ અને ગૂઢવિદ્યાવાદીઓને આ આસન ખૂબ જ ગમે છે.

આ આસન વડે સ્પર્શનાડીનું જિવંમન થાય છે ને ચંદ્રનાડી નીચે જતરે છે.

અન્ય આસનો

આ ઉપરાંત અગત્યનાં બીજાં આસનો નીચે મુજબ છે, જે વિધિચર કરવાં જોઈએ :

- | | |
|-----------------|------------|
| ૧ સર્વાંગાસન | ૬ મપૂરાસન |
| ૨ પદ્મિમોચાનાસન | ૭ જૂજંગાસન |
| ૩ પડાસન | ૮ શલભાસન |
| ૪ મત્રયાસન | ૯ ધનુરાસન |
| ૫ સિક્કાસન | ૧૦ હસાસન |

આ દરેક આસન પોતપોતાની રીતે અદ્ભુત રીતે કામ કરે છે. દસાસન, શુજંગાસન, ધનુરાસન અને શલભાસનનો સુમેળ કરીને આ આસનો કરવામાં આવે તો વજ્ર જેવું શરીર થાય. સર્વાંગાસન કુંડલિની જગાડે છે, તમે જાતે જ આ આસનો કરીને તેમના લાભ અનુભવો. બહુ ઓછું જોલે અને પરિશ્રમ વધારે કરે એવા માથુસો મારે જોઈએ છે. જોટા રઘવાટવાળા માથુસોનું મારે કામ નથી. એવા માથુસો જગત માટે, ભગવાન માટે અને ખુદ એમના પોતાના માટે પશુ ભારરૂપ જ હોય છે. આવા ઉલ્લુ અને જેવકૂડા આ ધરતી ઉપર નકામી જગા બગાડે છે. આપણને ખરેખર તો જરૂર છે બુદ્ધિશાળી, નિષ્ઠાવાન, ખંતીલા અને ધૈર્યશીલોની.

હિંદીયાન બંધ

શ્વાસ બહાર કાઢો. પેટને બળપૂર્વક એટલું સંકોચાવો કે એ છેક કરોડે ચોંટી જાય. આમ રોજ પાંચથી છ વાર કરો. એનાથી ચરમી ઘટશે, અજીર્ણ જશે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે, લીવર નાનું બનશે, આંતરડાં સ્વચ્છ થશે. આ બંધનો અભ્યાસ કરનાર મૃત્યુ ઉપર પશુ વિજય મેળવે છે. એનાથી પ્રાણ અને અપાન સુપુષ્પામાં પ્રવેશે છે. સર્વ બંધોમાં આ શ્રેષ્ઠ છે. સ્વાસ્થ્ય માટે આ સર્વોત્તમ છે. એનો રોજ અભ્યાસ કરો, એનાથી સારી બૃખ લાગશે.

મહામુદ્રા

ડાબી એડીથી શુદ્ધાદારને દબાવો. જમણો પગ લાંબો કરો. બે હાથે એનો અંગૂઠો પકડો. દાઢીને છત્તી સાથે દબાવો. શ્વાસને સરકાચ્યા વગર ગળાને સંકોચો. બ્રૂકુટી વચ્ચે દષ્ટિ રિથર કરો. આ મુદ્રાથી તમામ રોગો દૂર થાય છે.

શીતલી પ્રાણાયામ

જીસ સહેજ બહાર કાઢીને હોઠ વડે નાળચા જેવો આકાર કરી, સાપની જેમ અવાજ કરી, તેના દ્વારા શ્વાસ લેા. પેટને ભરી દેા. ફાવે ત્યાં સગી શ્વાસને અંદર ટકાવેા. પછી બન્ને નાક દ્વારા શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢેા. આનો રોજ અભ્યાસ કરેા, એનાથી લોહી શુદ્ધ થશે, બૂખ અને તરસ મટશે. એનાથી વિવિધ રોગ મટે છે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

અપાટાળ'ધ વીસેક વખત બેચ નાકે શ્વાસ લઈ અંદર ભરી રાખેા ને ધીરેધીરે બહાર કાઢેા. આ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ રોજ ત્રણ વખત કરેા તો તમને ઠોઈ રોગ નહીં થાય. એનાથી બૂખ ઘણી સારી લાગે છે.

૩. આત્મસંકેત (ઓટો-સજેશન)

આત્મસંકેત એવો અજબ સાબકારક અભ્યાસ છે કે તમારે સદૃષ્ટિએ એનો ઉપયોગ કરવેા જ જોઈએ. તમામ રોગ દૂર કરીને સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ આપવામાં દવા જેટલું કામ કરે છે એટલું જ કાર્ય આ ગૂઢવિદ્યાપદ્ધતિ પણ કરે છે. એક રીતે જોઈએ તો અહીં 'અભ્યારિમ અથવા શિવોઽકમ્યુત્તમ વેદાંતસાધનાના એક ભાગ જેવી આ પદ્ધતિ છે. ભારત માટે આ ઠોઈ નવી પદ્ધતિ નથી; એનો બાલ્ય આકાર નવેા છે એટલું જ.

એમાં આસાવાદી, પ્રેરક, શક્તિશાળી વિધાનો કરવામાં આવે છે.

Day by day in every way I am getting better and better—દિવસે દિવસે દરેક બાબતમાં હું હૃદયતર થાઉં છું—આ એનો મૂળમંત્ર છે. આ વિધાન મનોમન રટતા રહો. સતત આ જ વિચાર કરો. કીટમ્મર-વાથે તમે જેવા વિચાર કરશો એવા જ તમે થશો. ‘કુ’ શક્તિસાળી છું’ એ વિચારવાથી તમે ખરેખર શક્તિસાળી થશો. ‘કુ’ પાપી છું’ એમ માનવાથી ખરેખર પાપી થવાશે. ‘અહ’ બ્રહ્માડરિમ’ એમ વિચારવાથી તમે બ્રહ્મ બની રહેશો. મન સ્વર્ગનું નરક બનાવે છે અને નરકનું સ્વર્ગ. મન જ મનુષ્યની મુક્તિ અને બંધનનું કારણ છે. નકારાત્મક, નિરાશાવાદી, અધિકારભર્યા વિચાર ન કરશો. એમને બહાર તગડી મૂકો. એ જગે એ સાથે જ એમનો નાશ કરો.

ભલે બાહ્ય દૃષ્ટિએ તમે તમામ રીતે હીન લાગતા હો, પરંતુ તત્ત્વમસિના તમારા મૂળ સ્વરૂપથી હૃદયમાત્રેય તમે આધા ન બંધો. તમે બ્રહ્મ છો, તમે સૂર્ય છો, આખું બ્રહ્માંડ તમારી પ્રદક્ષિણા કરે છે, જગતમાં તમારાથી મોટું કોઈ નથી—આ વિધાન પ્રબળ મનોયોગપૂર્વક ચિંતવો, સ્વીકારો. તમારામાં પ્રચંડ શક્તિ પ્રગટશે.

ચાર પદ્ધતિઓ

ધારો કે તમારે કબજિયાત કે બીજા કોઈ રોગને દૂર કરવો છે.

૧. રોગને માથુસ ગણીને એને હુકમ કરો : “ઓ રોગ ! તું ચાલ્યો જા !” ને રોગ ખરેખર ચાલ્યો જશે. તમારી અંદર રહેલી દિવ્ય શક્તિ તમને નવીન સ્વાસ્થ્ય આપશે. આ પદ્ધતિમાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિની જરૂર હોય છે.

૨. રોગની અવગણના કરો, એનો વિચાર પણ ના કરશો. શરીરના વિચાર આવે એટલે મનને વાળી લો. આમ

વારંવાર કરે એટલે રોગ જરૂર અદશ્ય થઈ જશે. બાળકોને જીવ રમતમાં હોય ત્યારે એમને ઠંડી નથી લાગતી. રસપૂર્વક સિનેમા જોતા હો ત્યારે તમને ઊંઘ આવે છે? સંજીવના જાસમા બેઠા હો ત્યારે બૂખ અદશ્ય થઈ જાય છે. કારણ? એટલું જ કે મન ત્યાંથી વળીને બીજી વસ્તુમાં ચોંટી જાય છે. આ એક ખૂબ જ સરળ રીત છે. પદ્ધતી અને બીજી રીતને, બેખી કરીને અજમાવો તો વળી એકદમ મુંઝર સુમેળ સધાશે.

૩. રોગના અગ્નિત્વનો ન્વીકાર જ ન કરજો. ગૌડપાદાજી ચાર્પની વેદાંતશાખાના અગતવાદ જેવી આ પદ્ધતિ છે.

૪. ચોથો છે ત્રિપદ્ધતિ. જે રોગ હોય તેની સાથે મળે ડેળવો, એની પ્રશંસા કરો: "ઓ રોગ! તું તો શક્તિરૂપ છે તું અભિની મહાન શક્તિ છે. તે' મને પૂરતો દેરાન કર્યો છે. તારી શક્તિ મને સમજાઈ ગઈ. હવે કૃપા કરીને મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળ." ને રોગ ખરેખર નાશ પામશે અંદરની ચેતન-શક્તિ નવું સ્વાસ્થ્ય પ્રગટાવશે. આ પદ્ધતિ બહુ સરળ પદ્ધતિ છે.

આત્મસંકેતપદ્ધતિના લાભ કાંઈ થોડા જ દિવસોમાં જોવા નહીં મળે. એ માટે તમારે રાહ જોવી પડશે ખરાબર ટેવ ડેળવાઈ જાય ત્યાં લગી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો પછી જ આંતરમન તમારા માટે કાર્ય કરવા માંડશે.

મન્દાશક્તિને પ્રમળ બનાવવા માટે આત્મસંકેત એક પ્રમળ, અને સહેલું સાધન છે. એના ઉપયોગે તમે ઠાઈ પણ મુશ્કેલીમાંથી પાર તરી જઈ શકશો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તમે હસીને વિજય મેળવી શકશો. 'શક્તિ' એ અમદનું ભાવરૂપ હ'મેશાં તમારા મનશ્રુ સામે રાખો.

ॐ તત્ સત

ॐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ: